Book Released in 111 Cities on 11/11/11
More than 1,25,000 Copies Sold in Marathi, Hindi, English & Gujarati.

बेस्ट सेलर पुस्तक 'निःशब्द संवाद का जादू'
और 'स्वयं का सामना' के रचनाकार

सरश्री

विचार नियम

द पॉवर ऑफ हॅपी थॉट्स

केवल एक विचार भी आपका जीवन बना सकता है

'इंसान के कर्म उसके विचारों से उत्पन्न होते हैं। शुभ विचारों में बहुत शक्ति होती है। ये शब्द बहुत सही हैं। आज कई समस्याएँ सिर्फ इसलिए मौजूद हैं क्योंकि हमने आंतरिक शांति की उपेक्षा कर दी है। इसलिए पहले हॅपी थॉट्स द्वारा आंतरिक शांति उत्पन्न करें, यहबाद में बाहरी जगत में विज्ञान और प्रौद्योगिकी का भी मार्गदर्शन करेगी।'

–हिज होलीनेस दलाई लामा, 10.10.10 को सरश्री की पुस्तक 'स्वयं का सामना' (द वॉरिअर्स मिरर) का दस भाषाओं में लोकार्पण करते हुए

'योग के क्षेत्र में कार्यरत सहकर्मियों और मित्रों– 'मेडिटेशन', यह पुस्तक जो मैंने पढ़ी है, निस्संदेह आपके लिए उचित मार्गदर्शिका है। मैं इस पुस्तक की प्रशंसा करता हूँ और सोचता हूँ कि हर व्यक्ति के हाथों में यह होनी चाहिए। जब जीवन में संघर्ष आए तो आप इसके पन्ने पलट सकते हैं ताकि आपका मन सुख–शांति के गुण विकसित कर ले।'

–योगाचार्य बी.के.एस. आयंगर, 1.10.07 को सरश्री की पुस्तक 'कम्प्लीट मेडिटेशन' (संपूर्ण ध्यान) का लोकार्पण करते हुए

यह पुस्तक स्पष्ट करती है कि सुखद और सहज अवस्था किस प्रकार जीवन में आपकी हर मनचाही चीज का मार्ग प्रशस्त करती है– जाहिर है, 'ऊपरवाले की थोड़ी मदद से।' जैसा कि इस पुस्तक के रचयिता सरश्री कहते हैं, 'खुशी का कोई मार्ग नहीं है; खुशी स्वयं ही मार्ग है।'

–डॉ. विजय भाटकर, पीएच.डी., वैज्ञानिक और आविष्कारक
सरश्री की पुस्तक 'द वन अबव' (अपना लक्ष्य) के बारे में

'सरश्री की लेखनी आपको विवश करती है कि आप आईना अपने सामने रखें। यह आपको अपने चरित्र को मजबूत बनाने और जीवन में अपने मूल्यों पर पुनर्विचार करने में मदद करती है।'

–डॉ. किरण बेदी, मैगसेसे पुरस्कार विजेता, 20.05.08 को सरश्री की पुस्तक 'इनर नाइन्टी' (नींव नाइन्टी–नैतिक मूल्यों की संपत्ति)' का लोकार्पण करते हुए

'इस पुस्तक ने सवाल–जवाब के माध्यम से जीवन में बुद्धिमानी और आध्यात्मिक लक्ष्य के प्रति मनुष्य की खोज को सुंदरता से चित्रित किया है। जीवन की राह पर यात्रा करते वक्त हमारे मन में कई बुनियादी प्रश्न उठते हैं और इस पुस्तक में उन्हीं प्रश्नों के जवाब हैं। मुझे खास तौर पर अस्तित्ववादी दुविधाओं पर पुस्तक के जवाब देने का

तरीका पसंद आया। इस पुस्तक में अपनी पूछताछ को जिस तरह स्पष्ट किया गया है, वह बहुत ज्ञानवर्धक है।'

–श्रीमती गुरशरण कौर, भारत के प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह की पत्नी, 09.09.09 को सरश्री की पुस्तक 'मैजिक ऑफ अवेकनिंग' (निःशब्द संवाद का जादू) का लोकार्पण करते हुए

'सरश्री आज की भाषा में बोलते हैं और उन्होंने ऐसी कहानियों का उपयोग किया है, जिनसे सबक सीखना बहुत आसान है।'

–सुरेश ओबेरॉय, फिल्म अभिनेता, 09.09.09 को सरश्री की पुस्तक 'मैजिक ऑफ अवेकनिंग' (निःशब्द संवाद का जादू) तेलगू संस्करण का लोकार्पण करते हुए

'सरश्री के हर शब्द में प्रेम भरा है। उनका ज्ञान प्रेम से सराबोर है।'

–अनूप जलोटा, गायक, 09.09.09 को सरश्री की पुस्तक 'निःशब्द संवाद का जादू' का लोकार्पण करते हुए

'मैं सोचता हूँ 'विचार नियम' द पॉवर ऑफ हॅपी थॉट्स' इस किताब का मैं खुद बहुत बड़ा समर्थक हूँ। मुझे ऐसा लगता है कि जितनी भी जवान पीढ़ी है, जितने भी लोग हैं, वे सुबह उठकर सबसे पहले जो भी काम करें, अच्छा काम करें। मुझे लगता है कि पहली चीज हमारे दिमाग में यह आनी चाहिए कि हम जो भी कार्य कर रहे हैं, उससे अगर किसी की भलाई न हो तो किसी की बुराई भी न हो। हमारे अंदर जो भी चीज है, उसे हम छू सकते हैं, देख सकते हैं, उसका अनुभव कर सकते हैं। हम जानते हैं कि वे सारी चीजें कुदरत ने बनाई हैं लेकिन वे सभी हमारी सोच से बनती हैं।'

'कई पुस्तकें सही विचार रखने के बारे में तो बात करती हैं लेकिन आपको यह नहीं बताती हैं कि ऐसा कैसे किया जाए। इस पुस्तक की अनूठी विशेषता यह है कि यह आपको दिखाती है कि आप अपने अंदर सही विचार कैसे उत्पन्न कर सकते हैं। इस पुस्तक की दूसरी अनूठी विशेषता यह है कि यह सटीकता से दिखाती है कि अपने भीतर के स्रोत से संपर्क करके, अपने आस–पास की नकारात्मक चीजों से कैसे उबरा जाए। यह पुस्तक पूरी मानवता के लिए है। यदि आप एक अच्छे इंसान हैं तो आपको इसे लेना चाहिए, पढ़ना चाहिए, इस मार्ग पर चलना चाहिए और दूसरों को इसे समझाना चाहिए।'

–शाहरुख खान, बॉलीवुड सुपरस्टार, 11.11.2011 को सरश्री की पुस्तक 'द सोर्स–पॉवर ऑफ हॅपी थॉटस्' (विचार नियम) का लोकार्पण करते हुए

विचार नियम

द पॉवर ऑफ हॅपी थॉट्स

केवल एक विचार भी आपका जीवन बना सकता है

विचार नियम - द पॉवर ऑफ हॅपी थॉट्स

Tejgyan Global Foundation is a charitable organisation with its headquarter in Pune, India.

पहली विशेष आवृत्ति	:	11.11.2011
दूसरी संशोधित आवृत्ति	:	Jan. 2012
तीसरी आवृत्ति	:	Feb. 2012
चौथी आवृत्ति	:	July. 2012
पाँचवी आवृत्ति	:	Jan. 2013
मुद्रक	:	Vikram Printers, Pune

Vichar Niyam - The Power of Happy thoughts
by **Sirshree Tejparkhi**

यह पुस्तक समर्पित है
विश्व के उन महान मनोवैज्ञानिकों
को जिन्होंने मन के कई नायाब
नियम खोज निकाले।
अब इन नियमों का फायदा लेकर हर
युग में लोग अपना जीवन
संवारते रहेंगे।

सरश्री द्वारा रचित श्रेष्ठ पुस्तकें

१. इन पुस्तकों द्वारा आध्यात्मिक विकास करें

- निःशब्द संवाद का जादू - जीवन की १११ जिज्ञासाओं का समाधान
- कर्मयोग नाइन्टी - हर एक की गीता अलग है
- The मन - कैसे बने मन : नमन, सुमन, अमन और अकंप
- संपूर्ण ध्यान - २२२ सवाल
- ध्यान दीक्षा - ध्यान का दान - स्वाक्षी के बावन साधन
- कैसे लें ईश्वर से मार्गदर्शन - जो कर हँसकर कर
- कर्मात्मा और कर्म का सिद्धांत - कर्म करने की कला
- गुरूर से मुक्ति - मन को अपना गुरु न बनाएँ
- ए टू ज़ेड २६ सबक - 26 Lessons of life
- ऑरगैनिक अनुभव - अपनी क्षमता पहचानो

२. इन पुस्तकों द्वारा स्वमदद करें

- सूक्ष्म विकारों पर विजय - अमोह, अमन और उत्साह वरदान
- सच्चा सोना - सो मत जाना
- शांति की शक्ति - आपका लक्ष्य
- नींव नाइन्टी - नैतिक मूल्यों की संपत्ति
- स्वसंवाद का जादू - अपना रिमोट कंट्रोल कैसे प्राप्त करें
- संपूर्ण लक्ष्य - संपूर्ण विकास कैसे करें
- संपूर्ण सफलता का लक्ष्य
- निर्णय और जिम्मेदारी - वचनबद्ध निर्णय और जिम्मेदारी कैसे लें

३. इन पुस्तकों द्वारा हर समस्या का समाधान पाएँ

- प्रार्थना-बीज - एक अद्‌भुत शक्ति
- स्वास्थ्य त्रिकोण - स्वास्थ्य संपन्न
- पैसा - रास्ता है मंजिल नहीं
- रिश्तों में नई रोशनी
- स्वीकार का जादू - तुरंत खुशी कैसे पाएँ

४. इन आध्यात्मिक उपन्यासों द्वारा जीवन के गहरे सत्य जानें

- पृथ्वी लक्ष्य - मृत्यु का महासत्य
- जीवन की नई कहानी मृत्यु के बाद - G1 का पारटू
- स्वयं का सामना - हरक्युलिस की आंतरिक खोज
- कैसे करें ईश्वर की नौकरी - एक जिम्मेदार इंसान की कहानी, समझ मिलने के बाद
- कर्मजीवन सरश्री और आप - कर्म पथ पर जीवन की अमर कहानी
- तनाव का डॉक्टर आपके अंदर - नया जीवन, नई राहें

विचार नियम – सूची

पुस्तक का लाभ कैसे लें
संपादकीय

विचार नियम क्या है? विचारों द्वारा, विचारों पर विचार करके विचारों के पार जाने की कला का नाम है 'विचारायाम'। विचारायाम यानी विचार नियम जो बिना रुके, दिनभर चलता रहता है। यही पहले खण्ड का विषय है।

पुस्तक के दूसरे खण्ड का विषय है मौनायाम - विचारों के परे जाना। अनुभव द्वारा, अनुभव पर जाकर, अनुभव के पार जाने की कला का नाम है मौनायाम। यह चेतना, अस्तित्व, जीवन के अनुभव का द्वार खोलती है। यह परम सत्य के साक्षात्कार का स्त्रोत है।

जीवन के सात सिद्धांत हैं, सात चाभियाँ हैं, सात नियम हैं, सात भाव हैं, सात आकार हैं और चेतना के स्तर भी सात ही हैं। सात की यह पहेली सुलझाने के लिए विचार नियम के सात सूत्र पहले खण्ड में समझें और मौनायाम के सात मंत्र दूसरे खण्ड में ग्रहण करें।

पहले खण्ड को समझने के बाद ही दूसरा खण्ड पढ़ें।

यह पुस्तक अलग-अलग समय पर सरश्री से पूछे गए सवालों का संकलन है। लोगों द्वारा पूछे गए इन सवालों में आपको अपने कई सवालों के जवाब मिल जाएँगे। यह पुस्तक शुरू से अंत तक पूरी पढ़ें, खासकर इस पुस्तक का परिचय अध्याय जरूर पढ़ें। इस पुस्तक का कुछ हिस्सा सवाल-जवाब के रूप में प्रस्तुत किया गया है। पुस्तक पढ़ते हुए आपको जो भी सवाल महत्त्वपूर्ण लगे, उसे रेखांकित कर लें ताकि आप उसे दोबारा आसानी से ढूँढ़कर पढ़ सकें।

आप www.happythoughts.in इस वेबसाईट का लाभ ले सकते हैं। आपने इस पुस्तक में जो भी सीखा है, उसे जीवन में लागू करने हेतु इसके साथ दी गई डी.वी.डी., जो कि सरश्री के प्रवचनों का संकलन है, आपकी मदद करेगी। इस डी.वी.डी. द्वारा आप ध्यान की ए.बी.सी.डी. भी सीख सकते हैं।

हॅपी थॉट्स!!!

पॉवर ऑफ हॅपी थॉट्स

परिचय अध्याय – जिसे पढ़ना न भूलें

क्या आपका एक सकारात्मक वाक्य विश्‍व को याद रह सकता है?

क्या आपका एक सशक्त विचार विश्‍व को नई दिशा दे सकता है?

क्या आपका एक दमदार लक्ष्य विश्‍व बदल सकता है?

हर सवाल का जवाब 'हाँ' हो सकता है, यदि कल सुबह उठते ही आप यह संकल्प लें कि 'आज मैं हर दिखाई देनेवाली अथवा संपर्क में आनेवाली वस्तु, घटना या इंसान के बारे में जानबूझकर अच्छा सोचूँगा और सबसे आशावादी बातें करूँगा।' यह संकल्प सुनकर ही आपके मन में सवाल आ सकता है कि 'मैं दूसरों के बारे में अच्छा कैसे सोच सकता हूँ, जबकि दूसरे मेरे साथ अच्छा व्यवहार नहीं करते? मैं नकारात्मक घटना में सकारात्मक प्रतिक्रिया कैसे दे सकता हूँ?'

यहीं पर आपको एक महत्त्वपूर्ण बात समझनी है कि 'समस्या बाहर नहीं

इंसान के मस्तिष्क में जीती है।' इसका मतलब है कि असंभव क्रियाएँ और मुश्किलें कहीं बाहर नहीं बल्कि हमारे मस्तिष्क में जीती हैं। जब भी कोई कठिनाई आए तब खुद को उपरोक्त सच्चाई याद दिलाएँ– 'मुश्किलें हमेशा मस्तिष्क में जीती हैं इसलिए उनका समाधान भी वहीं है।' घटनाएँ होती रहती हैं परंतु हम उन पर 'समस्या' का लेबल लगा देते हैं। हर घटना को समस्या मानना ही एकमात्र समस्या है। जैसे-जैसे घटनाएँ होती हैं, हम सोचते हैं कि समस्या दूसरों में है या उन घटनाओं में है। परंतु वास्तव में हर घटना आपके मस्तिष्क में जी रही है। यदि समस्या आपके मस्तिष्क में जी रही है तो हर मुश्किल का हल भी है और वह वहीं है। अतः समझ यह रखें कि आपके पास हर चीज को बदलने की शक्ति है। आइए इसे परखें।

कुछ लोग सोचते हैं कि 'लोग मेरे साथ बुरा व्यवहार करते हैं।' सच्चाई तो यह है कि वे ऐसा सोचते हैं इसलिए लोग उनके साथ बुरा व्यवहार करते हैं। जब वे अपने इस विचार को बदलते हैं और उन्हें इस बात पर विश्वास होता है कि समस्या उनके विचार में है कि 'दूसरे बुरे हैं' तब वे अनुभव करने लगते हैं कि अब दूसरे उनके साथ अच्छा व्यवहार कर रहे हैं। ऐसे में क्या बदल गया? केवल उनके विचार।

कुछ लोग सोचते हैं कि अंत में उनके साथ हमेशा बुरा होता है। सिनेमा के लिए टिकट खरीदते वक्त, जब टिकट खिड़की पर उनका नंबर आता है तब ही सिनेमा हाउसफुल हो जाती है। जब उन्हें पता चलता है कि समस्या उनके इस विचार में है कि 'अंत में मेरे साथ बुरा होता है' तो वे अपने इस विचार को बदलते हैं। अब वे सोचते हैं कि 'हमारा हर काम पूर्णता के साथ पूर्ण होता है।' विचार बदलने के बाद जब वे टिकट खरीदने जाते हैं तो सिनेमा हाउसफुल होने के बावजूद भी कोई अनजान इंसान आकर उन्हें अपनी टिकट देकर जाता है। ऐसे में क्या बदला? केवल उनके विचार।

इसी समझ के आधार पर कार्य करें और जब भी आपके जीवन में समस्या आए तो स्वयं को याद दिलाएँ कि 'चूँकि समस्या मेरे मस्तिष्क में जीती है इसलिए उसका समाधान भी मेरे मस्तिष्क में ही है।' समाधान आपके सकारात्मक, रचनात्मक और सत्यात्मक विचारों में है। अब यह विश्वास रखें कि 'हर समस्या का समाधान उपलब्ध है और वह समाधान मेरे अंदर है और मुझमें सब कुछ बदलने की शक्ति है।' आज से ही अपने मस्तिष्क को शांतिपूर्ण अनुभवों, आशावादी शब्दों तथा सत्यात्मक विचारों से भर दें तो शीघ्र ही आपके पास एक सुंदर, विशाल आश्चर्यजनक विचारों का भंडार होगा, जो शक्ति का बहुत बड़ा स्रोत होगा। यही विचार नियम यानी तीसरा चमत्कार, विचारायाम की शक्ति है।

इंसान के जीवन के तीन मुख्य पहलू हैं - हृदय, बुद्धि और हाथ। हाथ आपकी क्रियाओं का प्रतीक हैं, जिसे व्यवहार भी कहा जा सकता है। आपकी क्रियाओं में आपके द्वारा बोले गए शब्द और किए गए कर्म भी शामिल हैं। यह क्रियाओं का क्षेत्र है।

हृदय आपकी भावनाओं का प्रतीक है। यह आपकी भावनाओं का क्षेत्र है।

बुद्धि आपके जीवन का तीसरा मुख्य पहलू है। यह विचार यानी सोच का क्षेत्र है।

अधिकांश लोगों का अपनी क्रियाओं और भावनाओं पर ही ध्यान केंद्रित रहता है। वे अपने विचारों को ज्यादा महत्त्व नहीं देते, जो वास्तव में उनकी क्रियाओं और भावनाओं को चलाते हैं। यदि आप लोगों से पूछेंगे तो वे बताएँगे कि वे अपने व्यवहार या क्रियाओं को बदलना चाहते हैं या फिर क्रियाओं के प्रति अपनी भावनाओं को बदलने में ज्यादा रुचि रखते हैं। जबकि जीवन के तीनों आयामों में महत्त्वपूर्ण है- विचारों का आयाम, विचारायाम।

इन तीन आयामों के अलावा, जीवन का चौथा आयाम भी है। यह वह पृष्ठभूमि है जिससे क्रियाएँ, भावनाएँ और विचार उत्पन्न होते हैं। हालाँकि यह आयाम ज्यादातर अज्ञात रहा है मगर इसके गर्भ में उस ताले की चाभी छिपी हुई है जो चेतना, अस्तित्व, जीवन के अनुभव का द्वार खोलती है। आश्चर्य है कि हम अपने ही केंद्र (स्रोत) से परिचित नहीं हैं परंतु यही हो रहा है। विचारों के रहस्यमयी तीसरे आयाम को जानना शुरुआत है, काफी नहीं। विचारों का स्रोत ही मायने रखता है। अध्यात्म में भी (जो कि उसी स्रोत का अध्ययन है,) चौथे आयाम को छोड़कर बाकी सब कुछ बताया जाता है। तीनों आयाम, जिन पर अध्यात्म में आम तौर पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, वे हैं व्यायाम, प्राणायाम व विचार। कुछ शिक्षक मात्र आसानायाम यानी योग आसनों पर ही ध्यान देते हैं, शरीर पर नियंत्रण करना सिखाते हैं। यह तो जैसे पहले ही पड़ाव पर रुक जाना हुआ।

कुछ शिक्षक दूसरे पड़ाव यानी प्राणायाम सिखाना व उसके अध्ययन करने को महत्त्व देते हैं। प्राणायाम में साँस पर नियंत्रण रखने की कला सिखाई जाती है। साँस पर नियंत्रण रखने से आपकी भावनाओं को भी नियंत्रण में रखा जा सकता है।

कुछ शिक्षक तीसरे पड़ाव (विचारायाम) पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं। वे विचारों को सही दिशा देने का ज्ञान देते हैं। जब इन तीनों पड़ावों, व्यायाम, प्राणायाम और विचारों की बात आती है तब तीसरे आयाम को सबसे महत्त्वपूर्ण समझना चाहिए। परंतु चौथा आयाम मौनायाम (मौन अनुभव) इसकी छूटी हुई कड़ी है। यौगिक क्रियाओं, साँस लेने की तकनीकों व सकारात्मक सोच रखने को महत्त्व दिया जाना चाहिए। परंतु जब तक आपको अपने स्रोत का पता नहीं चलता, जब तक स्वअनुभव जाग्रत नहीं होता तब तक अपूर्णता बनी रहेगी।

आदर्श जीवन के लिए यह महत्त्वपूर्ण है कि आप तीसरे और चौथे आयाम पर महारत हासिल कर लें। प्रस्तुत पुस्तक आपको यह उद्देश्य पूर्ण करने में मदद करेगी। जिसे शक्तिशाली जीवन जीना है, उसके लिए एक सहज कार्य योजना यह है कि वह 'हॅपी थॉट्स (शुभ विचार)' से भरा जीवन जीए। क्योंकि 'स्रोत' और 'चैतन्य' जैसी अवधारणाएँ लोगों को कठिन लगती हैं, इसलिए 'हॅपी थॉट्स' जैसे सहज शब्द लोगों के लिए कारगर हैं। 'हॅपी थॉट्स' इस वाक्यांश में 'थॉट्स' शब्द तीसरे आयाम को दर्शाता है और 'हॅपी' चौथे आयाम को दर्शाता है। 'हॅपी' उस अवस्था को कहा गया है, जो हमें परम चैतन्य में स्थापित होने से मिलती है। सरल शब्दों में कहा जाए तो यहाँ 'हॅपी' का अर्थ है अपने स्रोत से जुड़ना। आप चाहें तो इसे अपना आध्यात्मिक या अस्तित्वगत पहलू भी कह सकते हैं – यह आपके अस्तित्व का वह गुण है, जो आपके कार्यों, भावनाओं और विचारों की गुणवत्ता को तय करता है।

चेतना ही विचारों, भावनाओं और कार्यों का स्रोत है। इस चौथे आयाम को बहुत कम समझा गया है। कुछ लोग इसे सेल्फ कहते हैं तो कुछ अस्तित्वगत अनुभव कहते हैं तो कुछ इसे केवल अस्तित्व या चेतना कहते हैं। यह सिर्फ जीवित होने का एहसास है। जब हम इस तक पहुँच जाते हैं तो विचारों, भावनाओं और कार्यों को सही दिशा देना बहुत आसान हो जाता है। इस तक पहुँचना लक्ष्य इसलिए है क्योंकि यह आपका सच्चा स्वभाव है। आप यही हैं। आनंदित रहकर स्वाभाविक अवस्था से कार्य करना सहज होता है। यदि इसमें कुछ करना ही है तो बस इतना करें कि आप अस्वाभाविकता को हटा दें। इसीलिए इसे प्रयासरहित प्रयास भी कहा जा सकता है।

हमें यह याद रखना चाहिए कि खुशी या हॅपी थॉट्स केवल मंजिल ही नहीं है, हॅपी थॉट्स मार्ग भी है। इसलिए खुद से कहें,

'नकारात्मक सोच बुरी आदत है। अब मैं खुद में आशा और आस्था की आदत डाल रहा हूँ, जो मेरे मस्तिष्क से मुश्किलों को हटा देगी। यह आदत मेरे रचनात्मक, सकारात्मक और सत्यात्मक विचारों को जगाएगी। इस आशा और आस्था की आदत से मेरे मस्तिष्क में चिंता के लिए कोई जगह ही नहीं बचेगी।'

तो आइए, मानसिक व्यायाम द्वारा मौनायाम तक पहुँचने के पुल 'विचारायाम' को पार करें... इस पार से उस पार जाकर तो देखें... महानिर्माण के साम्राज्य में...।

... सरश्री

खण्ड १

विचार सूत्र

विचार हवा है, ज्ञान पतवार है और मानव जाति नाव है।

– ऑगस्टस विलियम हेयर

हम जो हैं, वह सब विचारों का फल है। मन ही सब कुछ है।
जो हम सोचते हैं, वही बन जाते हैं।

– बुद्ध

विचार कर्म का बीज है।

– इमर्सन

विचार नियम

विचार सूत्र

पिछले अध्याय में हमने समझा कि विचार जीवन का तीसरा आयाम हैं। ये बहुत शक्तिशाली होते हैं परंतु अकसर इन्हें नजरअंदाज किया जाता है। तीसरे आयाम को समझने के लिए तीसरे आयाम के नियम समझना महत्त्वपूर्ण है। तीसरे आयाम के नियमों को 'विचार नियम' भी कहा जा सकता है।

विचार नियम कुदरत का सिद्धांत है, जो विचारों और उसके प्रकट होने से संबंधित है। जैसे भौतिक नियम होते हैं, वैसे ही मानसिक नियम भी होते हैं। कुदरत के नियम इंसान से पुराने हैं, जो बिना रुके कार्य करते आ रहे हैं। ये बिना बदले निरंतर अपना असर दिखाते आए हैं। ये नियम हमेशा कुछ न कुछ बनाते रहे हैं, चाहे वह इंसान की समझ में आए या न आए। ये नियम समाज के हर क्षेत्र और विश्व के हर कोने में काम कर रहे हैं।

कुदरत के नियमों की सबसे बड़ी बात यह है कि वे काम करते हैं, भले ही आप उन पर यकीन करें या न करें। जैसे यदि आप आग में हाथ डालें तो हाथ जल जाएगा, यह नियम है। आप इस नियम को मानते हों या न मानते हों, उससे कोई

फर्क नहीं पड़ता - हाथ तो दोनों ही स्थितियों में जलेगा। ये नियम आपके विश्वास पर काम नहीं करते, ये अपने आपमें पूर्ण हैं। आपका यकीन, आपका विश्वास सिर्फ इसलिए चाहिए कि आप इन नियमों का उपयोग शुरू करें। कुदरत का कोई भी नियम आपका मालिक है, जब तक आप उसे जान नहीं लेते।

आप यह विवाद कर सकते हैं कि उपरोक्त बात भौतिक नियम के साथ लागू होती है परंतु जरूरी तो नहीं कि यह मानसिक नियम पर भी लागू हो। इस विवाद को इस तरह समझें कि जिस तरह भौतिक नियम प्रयोगशाला में आजमाए और परखे जाते हैं, उसी तरह मानसिक नियमों को भी जीवन की प्रयोगशाला में नापा और परखा जा सकता है। आपके जीवन के अनुभव ही आपको बता सकते हैं कि ये मानसिक नियम काम करते हैं। आप मानसिक नियमों के साथ प्रयोग कर सकते हैं ताकि आपको सबूत मिल सकें कि ये किस तरह काम करते हैं। इसे एक उदाहरण से समझें...

> अपनी आँखें बंद करें और अपने मनपसंद फल को फ्रिज में रखा हुआ देखें। देखें कि आप अपने मनपसंद फल को फ्रिज से निकालकर काट रहे हैं। फिर आप उसे धीरे-धीरे खा रहे हैं या उसका जूस बनाकर पी रहे हैं। धीरे-धीरे मानसिक तौर पर उस फल को पूरा खा लें या जूस पी लें। अब जाँचें कि आपकी जुबान के साथ क्या हुआ? आपके मुँह से थोड़ा ही सही पर पानी आया होगा। यह इस बात का सबूत है कि किसी विचार को यदि मानसिक तौर पर पकड़कर रखा जाए तो उसका असर भौतिक तौर पर भी होता है। विश्व में किसी भी वस्तु के भौतिक निर्माण से पहले उसका वैचारिक निर्माण होता है। यह पंक्ति एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण विचार नियम है।

यह पहला विचार नियम - विचार सूत्र है, जिसे आप अगले अध्याय में समझने जा रहे हैं। आगे आनेवाले सवालों-जवाबों में आप इस सूत्र का वैज्ञानिक आधार भी जानेंगे। इस पुस्तक में दिए गए हर विचार सूत्र और मंत्र के साथ सवाल-

जवाब भी हैं, जो विषय को और स्पष्ट करते हैं। जैसे-जैसे आप आगे ऐसे ही सूत्रों को समझते जाएँगे, वैसे आप देखेंगे कि दो चीजें हैं जो आपको इन पर यकीन करने के लिए सबूत के तौर पर काम आएँगी। पहला सबूत है 'आपका भूतकाल'। पुस्तक में दिए गए विचार सूत्रों पर मनन करके देखें कि 'किस तरह यह सूत्र आपके भूतकाल में सच सिद्ध हुआ था?' यदि भूतकाल में आपको सबूत नहीं मिला तो इन सूत्रों के साथ वर्तमान में प्रयोग करें। विचार नियम का अपने जीवन में प्रयोग करें, निकट भविष्य में इसके परिणाम आपको दिखाई देंगे, जिससे आपको प्रमाण मिल जाएगा कि यह नियम काम करता है।

विचार सूत्र १

विश्व में किसी भी वस्तु का भौतिक निर्माण होने से पहले उसका वैचारिक निर्माण होता है

अगर आप दूसरों को गौर से देखेंगे, उनके बारे में पढ़ेंगे या सुनेंगे तो आप निश्चित तौर पर यह देख पाएँगे कि दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं : पहले वे जो जिंदगी के मालिक होते हैं और दूसरे वे जिनकी जिंदगी मालिक होती है।

दोनों में फर्क क्या है, यह जानने के लिए कुछ दिन रोज का अखबार पढ़ें, टी.वी. पर न्यूज चैनल देखें, अपने पड़ोसी की बातें सुनें, अपनी आँखें मुहल्ले में खुली रखें, इससे आप क्या जानेंगे? इनमें आपको सब तरह के लोग दिखाई देंगे परंतु उनमें एक बड़ा फर्क होता है और वह यह है कि कुछ सफल हैं, कुछ असफल। कुछ विकसित हैं, कुछ अविकसित।

विकसित लोगों के बारे में लगता है कि उन्हें कुछ नियम अथवा ताकत की जानकारी है। भले ही वे नियम उन्हें शाब्दिक तौर पर पता न हों परंतु वे उन्हें अपने जीवन में इस्तेमाल करते हैं। उदाहरणतः वे यह जानते हैं कि 'जिस चीज पर हम ध्यान देते हैं, वह बढ़ती है।' दूसरी तरफ ऐसे लोग हैं, जो इस तरह से

जीते हैं जैसे कि हर पल, दिन के चौबीसों घंटे सज़ा हों। इनका विकास नहीं हो रहा है।

तीसरी श्रेणी भी कार्यरत है, जिसमें लोग पूरी तरह से दुःखी तो नहीं हैं परंतु पूरी तरह से सुखी भी नहीं हैं। पूर्ण बीमार भी नहीं हैं परंतु उन्हें कोई न कोई मामूली-सी बीमारी या तकलीफ होती रहती है। ऐसा क्यों है? एक ऐसा रचनात्मक सिद्धांत है, जो लोगों में यह फर्क लाता है।

यह रचनात्मक सिद्धांत कहता है कि **'विश्व में किसी भी वस्तु का भौतिक निर्माण होने से पहले उसका वैचारिक निर्माण होता है।'** यह मौलिक विचार नियम है। आइए इसे एक उदाहरण से समझें :

कल्पना करें कि हम अपने मन की नदी में रहते हैं, जो हमारी नाव के चारों ओर बह रही है। इस नदी में हमारे विचार गिरते रहते हैं, जो जल्द ही हकीकत में बदल जाते हैं क्योंकि इस नदी का काम ही है विचारों को हकीकत में बदलना। हम जो सोचते हैं, यह नदी उसका पालन करती है और वे चीजें प्रकट हो उठती हैं। इस नदी की शक्ति असीम है।

इस उदाहरण को समझते ही आपको सकारात्मक विचारों का महत्त्व पता चल गया होगा।

वैचारिक शक्ति का एक और उदाहरण फ्रांस में किए गए एक प्रयोग के जरिए जानें।

फ्रांस में एक कैदी को फाँसी की सजा सुनाई गई। यह खबर पाकर कुछ डॉक्टर, जो मनोवैज्ञानिक मन पर प्रयोग कर रहे थे, उन्होंने कोर्ट में अपील करके, उस कैदी को अपने वैज्ञानिक प्रयोग से मारने की मंजूरी ले ली।

कैदी को एक पलंग पर लिटाकर, उसे उसकी मौत का तरीका बताया गया। उससे कहा गया कि 'धीरे-धीरे हम तुम्हारे शरीर से सारा खून निकालनेवाले हैं। शरीर से एक बड़ी बोतल भर खून निकलने पर तुम्हें

पसीना आने लगेगा। दूसरी बोतल भर खून निकलने पर तुम कमजोरी महसूस करोगे। खून की तीसरी बोतल निकालने के साथ तुम्हारी आँखों के आगे अंधेरा छा जाएगा। चौथी बोतल पर तुम्हारी इंद्रियाँ काम करना बंद कर देंगी, तुम पर बेहोशी छाने लगेगी, फिर धीरे-धीरे खून निकलते रहने से अंत में तुम्हारी मौत हो जाएगी।'

इस तरह कैदी को यह यकीन दिलाया गया कि उसके शरीर से एक-एक बोतल खून निकाला जा रहा है। हर बोतल के साथ उसने बिलकुल वही महसूस किया, जो उसे बताया गया था। अंत में उसकी मौत हो गई।

उपरोक्त उदाहरण पढ़कर आपको लग सकता है कि इसमें आश्चर्य की क्या बात है, यदि किसी इंसान के शरीर से खून निकाला जाए तो उसकी मौत निश्चित है। जबकि सच तो यह है कि उस कैदी के शरीर से सिर्फ एक ही बोतल खून निकाला गया था। वैज्ञानिकों ने पलंग के नीचे एक और पाइप जोड़ रखा था। कैदी को पाइप से टब में पानी गिरने की आवाज सुनाई दे रही थी, जिसे वह खून के टपकने की आवाज समझ रहा था। इसके फलस्वरूप उसके मन में यही विचार चल रहे थे कि 'मेरे शरीर से खून बाहर टपक रहा है, मैं मर रहा हूँ।' वह कैदी यह दोहराता रहा और धीरे-धीरे मर गया।

इस प्रकार इंसान पहले विचार करता है, फिर वह चीज हकीकत में बदलती है। इस सिद्धांत को समझाने के लिए अनेकों प्रयोग आयोजित किए जा चुके हैं।

मनोवैज्ञानिकों ने विचारों की शक्ति पर कई प्रयोग किए हैं। जैसे किसी इंसान को आत्मसूचनाओं द्वारा मन की गहरी अवस्था में ले जाकर कहा, 'अब हम तुम्हारी बाँह पर लोहे की एक बहुत गर्म सलाख दागनेवाले हैं।' हकीकत में उसके हाथ पर साधारण सलाख रखी गई लेकिन आश्चर्यजनक रूप से उस इंसान की बाँह पर फफोला उभर आया। सलाख बिलकुल गर्म नहीं थी लेकिन एकाग्रित विचारों की

वजह से उसकी बाँह पर फफोला आ गया।

इस प्रयोग के साथ ही वैज्ञानिकों ने यह भी साबित कर दिखाया कि यदि विचारों से फफोला उभर सकता है तो विचारों से ही फफोला जा भी सकता है। इस प्रकार विचारों की शक्ति से ही उस इंसान को फिर से उसी अवस्था में ले जाकर ठीक किया गया।

इस प्रयोग की शक्ति जानकर विचारों के जरिए स्वास्थ्य प्राप्त करने के राज खुल गए।

यह समझने के लिए कि विचार नियम का सूत्र कैसे काम करता है, पहले समझें कि मन कैसे काम करता है।

हमारे भीतर कई मन हैं (यह विभाजन सिर्फ समझने के लिए किया गया है)। एक चेतन मन (Conscious mind) दूसरा अवचेतन मन (Sub-conscious mind), तीसरा अचेतन मन (Un-conscious mind) और चौथा अति चेतन मन (Super-conscious mind) । इन सारे मनों को सिर्फ दो में विभाजित करना हो तो ये होंगे- चेतन मन व अंतर्मन।

बाहरी मन व अंतर्मन में क्या फर्क है? इनमें वही फर्क है, जो हवा और तूफान में है। बाहरी मन का कार्य दिखाई देता है, अंतर्मन का कार्य दिखाई नहीं देता। अंतर्मन खामोशी से कार्य करता रहता है, जबकि बाहरी मन हर कार्य, विचार व भाव को महसूस करता है, अनुमान लगाता है, कथा बनाता है और अशांत रहता है।

इन सभी बातों को एक उदाहरण से समझें। पानी पर चलनेवाले जहाज का पूरा नियंत्रण जहाज के नीचे स्थित कंट्रोल रूम में होता है। जहाज के चालक को आगे का रास्ता दिखाई नहीं देता। वह ऊपर कैप्टन से मिलनेवाली सूचनाओं का पालन करता है। अगर जहाज का कैप्टन कहता है कि 'जहाज दाएँ मोड़ो' या 'सीधे चलो' तो नीचे बैठा चालक उसके कहे अनुसार कार्य करता है। अतः कैप्टन

की एक गलत सूचना भी जहाज को डुबो सकती है।

ठीक इसी तरह शरीररूपी जहाज का कैप्टन है हमारा चेतन मन और नीचे जो चालक है, वह है हमारा अंतर्मन। चेतन मन की सूचना पर हमारा अंतर्मन कार्य करता है और शरीर का पूरा नियंत्रण अंतर्मन के पास होता है। अंतर्मन को गलत सूचना (विचार) मिली कि 'मैं बीमार हो सकता हूँ, गरीब हो सकता हूँ, मैं फेल हो सकता हूँ...' तो भविष्य में उस इंसान के साथ नकारात्मक घटनाएँ होने की आशंका हो सकती है। इसलिए अपने विचारों के प्रति सदा जाग्रत रहें कि कहीं हम अपने अंतर्मन को गलत विचारों के जरिए गलत सूचना तो नहीं दे रहे हैं!

मन, शरीर और बुद्धि का आपस में गहरा संबंध है। इंसान के मन में उठनेवाले सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार के विचारों का प्रभाव इंसान के शारीरिक स्वास्थ्य पर होता है। विचारों में इतनी शक्ति है कि यदि कोई इंसान एक विचार एक मिनट तक मन में पकड़कर रखने का अभ्यास करे तो उसके जीवन में चमत्कार होने प्रारंभ हो सकते हैं। शुरुआत में शायद यह आपको असंभव लगेगा परंतु समझ प्राप्त होते ही आपके विचारों और विश्वास में बड़ा परिवर्तन होने लगेगा। 'सब संभव है', यह विश्वास जगेगा।

आपने देखा होगा कि जब भी आप अचार या इमली की कल्पना करते हैं तो स्वतः ही आपके मुँह में पानी आ जाता है। यह एक आश्चर्य है। आज की सदी में सबसे बड़ी मनोवैज्ञानिक खोज यह हुई है कि 'हमारा अंतर्मन देख नहीं सकता लेकिन हम उसे जो दृश्य दिखाते हैं, उसे वह असली मान लेता है, चाहे वह दृश्य सच में हो रहा हो या काल्पनिक हो।'

उपरोक्त पंक्ति पहले विचार नियम से जुड़ा हुआ सिद्धांत है। इससे पहले सूत्र को समझना आसान हो जाता है कि किसी भी वस्तु का भौतिक निर्माण होने से पहले उसका वैचारिक निर्माण होता है क्योंकि अंतर्मन को वास्तविक और काल्पनिक घटना के बीच का फर्क नहीं पता। दृश्य को सच्चा मानकर वह शरीर में वही स्थिति पैदा कर लेता है, जिसकी कल्पना की गई है। आपके विचारों के

अनुसार आपकी शारीरिक अवस्था तो बदलती ही है, साथ-ही-साथ आपके जीवन में चीजें भी आपके विचारों के आधार पर प्रकट होती हैं।

इस अध्याय में दिए गए उदाहरणों से आपने जाना कि सकारात्मक विचारों की शक्ति से किसी को जीवनदान भी मिल सकता है और यही विचार यदि नकारात्मक शक्ति में परिवर्तित हो जाएँ तो किसी की मौत का फैसला भी हो सकता है। विचारों के जरिए जीवन में मनचाही चीज हासिल की जा सकती है। बस! जरूरत है तो केवल सही समझ, सकारात्मक दृष्टिकोण, आशावादी विचार और शुद्ध भावना की।

आपके जीवन में चीजें आपके विचारों के आधार पर कैसे प्रकट होती हैं, इस पर और स्पष्टता पाने के लिए दूसरे विचार सूत्र को जानें। इससे पूर्व पहले विचार सूत्र से जुड़े हुए कुछ सवाल-जवाब जान लें।

सूत्र १ :

सवाल–जवाब

१ : यह कैसे संभव है कि मेरे विचार रखने मात्र से कोई चीज हकीकत में प्रकट हो जाए?

इसे एक उदाहरण से समझें :

हर इंसान विचारों का एक ऐसा खंभा (पोल) है, जो विचारों को प्रसारित तथा ग्रहण करता है। संसार में इंसान अपने विचारों के जरिए लोगों से जुड़ता है।

सड़कों पर लगे बिजली के सभी खंभे आपस में तारों से जुड़े होते हैं। उसी तरह आप हर इंसान को विचारों का एक खंभा समझें और यह जानें कि हर इंसान एक–दूसरे से विचारों के तारों से जुड़ा हुआ है। इस तरह दुनिया में जितने भी विचारों के खंभे हैं, सभी एक–दूसरे से जुड़ें हैं। एक पोल (इंसान) में अगर नकारात्मक विचार आए तो क्या होगा? हम ऐसा मानकर चलें कि दुनिया में आधे लोग नकारात्मक विचारक हैं और बाकी आधे सकारात्मक विचारक। आप जैसे ही नकारात्मक

विचारक बनते हैं तो सभी नकारात्मक लोगों की शक्ति और सारी नकारात्मक चीजें, विचारों की तारों के जरिए आपकी तरफ आनी शुरू हो जाती हैं। निराशावादी विचारों से दुनिया की सारी नकारात्मक चीजें आपकी तरफ आनी शुरू हो जाती हैं। यह अलग बात है कि ये चीजें आप तक पहुँचें या न पहुँचें लेकिन नकारात्मक चीजें आनी तो शुरू हो ही गईं। अगर आपने नकारात्मक सोच बंद कर दी तो नकारात्मक चीजें आपकी तरफ आनी बंद (रुक) हो जाती हैं।

यदि इंसान सालों-साल नकारात्मक सोचता रहे तो दुनिया के हर कोने से उसके पास नकारात्मक चीजें पहुँचने लगती हैं और उसे बरबाद कर देती हैं। दूसरी तरफ जो इंसान आशावादी यानी सकारात्मक विचार रखता है, उसके पास पूरे विश्व के सकारात्मक लोगों की शक्ति पहुँचती है, जिससे वह स्वस्थ और समृद्ध बनता है।

यह ध्यान रहे कि इंसान जिस रास्ते से नकारात्मक या सकारात्मक चीजें दे रहा है, उसी रास्ते से वह नकारात्मक या सकारात्मक शक्ति ले भी रहा है। जिस पाइप यानी विचारों की तारों से नकारात्मक या सकारात्मक भाव बाहर जाता है, उसी पाइप से यह भाव अंदर भी आता है क्योंकि सभी विचारों के खंभे एक ही तार से जुड़े हुए हैं। इसलिए हमेशा सकारात्मक विचार रखें और अपने जीवन में सदा सकारात्मक शक्ति आकर्षित करें।

इस उदाहरण से आपने समझा कि जब आप नकारात्मक सोच रखते हैं तब असल में आपके जीवन में क्या अनर्थ हो रहा होता है। यह सब आपको दृश्य में दिखाई नहीं देता इसलिए आप बीच-बीच में नकारात्मक विचार करते रहते हैं। यदि आपको इनका परिणाम दिखाई देने लगे तो आप नकारात्मक विचार कभी नहीं करेंगे।

विचार-नियम के प्रति अज्ञान तथा विचारों का प्रशिक्षण न होने से इंसान संसार के नकारात्मक विचारों में उलझकर दुःखी होता रहता है। उसे कभी यह आभास भी नहीं होता कि मेरे दुःखों का असल कारण मेरे ही विचार हैं। कई बार वह अपने दुःखों का कारण दूसरों को मानकर उन पर इल्ज़ाम लगाता है। मन को सही ढंग से प्रशिक्षण मिलने के बाद उसके समक्ष यह रहस्य खुलता है कि 'उसके दुःखों का कारण उसके अपने ही विचार हैं।'

जो लोग मन में उठनेवाले विचारों के प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) का महत्त्व जानते हैं, वे सहजता से विचारों का प्रशिक्षण लेते हैं। जिन्हें इस प्रशिक्षण का महत्त्व पता नहीं होता, वे इससे दूर भागते हैं।

२ : विचारों को कैसे प्रशिक्षित किया जाए?

आज तक आपकी जो भी प्रोग्रामिंग हुई है वह बैड प्रोग्रामिंग हुई है। बैड (BAD) का अर्थ वह प्रोग्रामिंग जो बचपन में (B), अज्ञान में (A) और दुःख में (D) हुई है। जरा सोचिए, इन अवस्थाओं में जो भी प्रोग्रामिंग होगी वह कैसी प्रोग्रामिंग होगी? ...BAD (बैड)। कैसा ढाँचा निर्धारित हुआ होगा? BAD, बैड यानी बुरा। जब भी मन ने पहली बार शरीर को रोते हुए देखा, स्वादिष्ट खाना खाते हुए देखा, जब पहली बार चोट लगी, जब पहली बार पिताजी ने या टीचर ने थप्पड़ मारा तो बच्चे को मालूम नहीं था कि इस दुःख या सुख को किस दृष्टिकोण से देखना चाहिए। उसने उस दृश्य को और गाल पर पड़नेवाले थप्पड़ की आवाज को दुःख, अज्ञान और बचपन में देखा। फिर वह वही दुःख दोहराते-दोहराते बड़ा हो गया यानी वह बचपन की ही समझ और ज्ञान को उम्रभर दोहराता रहा। उसने एक बार भी ठहरकर यह नहीं सोचा कि 'अब मैं बड़ा हो चुका हूँ। मुझे अपने विचारों की प्रोग्रामिंग को बदल देना चाहिए।' वह इसलिए ऐसा सोच नहीं पाया क्योंकि अब तक उसे वैसा प्रशिक्षण नहीं मिला। मगर अब आप बड़े हो चुके हैं इसलिए अपनी बैड प्रोग्रामिंग को इस पुस्तक की मदद से गुड (GOOD) या गॉड (GOD) में बदलने की जिम्मेदारी लें।

जिस तरीके से मन ने पहली बार घटनाओं को देखा था, आज भी वह आपसे बिना पूछे भीतर ही भीतर उसी ढर्रे (पुराने ढाँचे) से घटनाओं को देख रहा है। हालाँकि यह उसे भी पता नहीं है। आज अगर कोई किसी को थप्पड़ मारने की बात करेगा तो थप्पड़ लगने से पहले ही उसके मन में वैसी दुःखद तकलीफ शुरू हो जाएगी। उसी तरह सुबह से लेकर रात तक जितनी बातें हमें महसूस होती हैं, उन पर हमारे विचार हमें मार्गदर्शन देते हैं। जैसे आपको पसीना आया और बचपन से मन ने यह प्रोग्रामिंग की है कि पसीना आया यानी 'अब मैं बहुत थक गया हूँ' तो आज भी वह यही दोहराता है। आपसे बिना पूछे मन अंदर ऑर्डर भी देता है कि 'दुःख मनाओ।' मन की इस घोषणा से शरीर में दुःख की लहर दौड़ जाती है और आप अपने आपको दुःखी महसूस करते हैं। मगर आज के बाद आपको यह प्रोग्रामिंग बदलनी है और नई प्रोग्रामिंग करनी है।

३ : मन की प्रोग्रामिंग कैसे की जाए?

बार-बार एक ही विचार दोहराने से वह अंतर्मन में बैठ जाता है, इसे ही मन की प्रोग्रामिंग कहते हैं। यह प्रोग्रामिंग सकारात्मक या नकारात्मक दोनों तरीकों से हो सकती है क्योंकि यह आपके ही विचारों से बुनी जाती है। जैसे कोई इंसान सोचता है कि 'पैसा भरपूर है' तो उसके जीवन में पैसे की कभी कमी नहीं आती। यदि कोई सोचता है कि 'मुझमें भरपूर आत्मविश्वास है' तो उसके कामों में उसका आत्मविश्वास झलकता है। यह सकारात्मक प्रोग्रामिंग है।

बचपन से ही हम अपने अंतर्मन में प्रोग्रामिंग करते रहते हैं। बच्चा जब छोटा होता है तो उसे सही-गलत के बारे में पता नहीं होता। उसे जैसे विचार दिए जाते हैं, वह उन्हें वैसे ही ग्रहण कर लेता है। इस प्रकार उसके अंतर्मन में प्रोग्रामिंग हो जाती है।

जैसे माँ अपने बच्चे से कहती है, 'देखो बेटा, आज शाम को मेहमान आनेवाले हैं।' शाम को बच्चा देखता है कि सचमुच मेहमान आए हैं। फिर एक दिन वह बेटे से कहती है कि 'आज बारिश होनेवाली है' और

सचमुच बारीश होने लगती है। अब चूँकि बच्चा छोटा है इसलिए उसे पता नहीं है कि माँ को रिश्तेदारों का फोन आया था कि वे आनेवाले हैं या माँ ने बादल देखकर कहा कि बारिश होनेवाली है। बच्चे को तो लगता है कि माँ जो कहती है, वह सच होता है। फिर एक दिन यही माँ बच्चे से कह देती है कि 'तुम तो नालायक हो, किसी काम के नहीं हो' तो बच्चे के मन (अंतर्मन) में यह नकारात्मक विचार गहराई में चला जाता है और वह इस बात को सच मान लेता है। समय के साथ उसके मन में नकारात्मक प्रोग्रामिंग हो जाती है। इस कारण वह बड़े होकर कोई भी काम ढंग से नहीं कर पाता।

बच्चों में गलत प्रोग्रामिंग माता-पिता, टीचर, दोस्त, विज्ञापन, पंडित-पुरोहित, टी.वी. चैनल्स अथवा नेताओं के जरिए होती है। टीचर अगर बच्चे को बार-बार कहे कि 'तुम गणित में कमजोर हो या हमेशा बीमार रहते हो' तो उसका अंतर्मन उस बात को सच मान लेता है। इस तरह बचपन से ही अंतर्मन में प्रोग्रामिंग होती जाती है और इसी के अनुसार इंसान जीवनभर कार्य करता है।

इस मजबूत प्रोग्रामिंग की वजह से उसमें तरह-तरह की गलत प्रवृत्तियाँ, पैटर्न्स बनने लगते हैं। उसके साथ कुछ घटनाएँ बार-बार होने लगती हैं। जैसे कुछ लोगों का पैटर्न (गलत संस्कार) होता है कि वे हर जगह हमेशा देर से पहुँचते हैं। हालाँकि वे जल्दी पहुँचना चाहते हैं, घर से जल्दी निकलते भी हैं परंतु उनकी देर से पहुँचने की प्रोग्रामिंग इतनी मजबूत हो चुकी होती है कि वे समय पर नहीं पहुँच पाते। हर बार हर जगह वे देर से पहुँचते हैं और यही आदत दोहराते हैं।

कुछ लोगों की प्रवृत्ति सही जगह, गलत वक्त पर पहुँचने की होती है। जैसे उन्हें स्टेशन पहुँचना हो, वे सही जगह पर तो पहुँचते हैं किंतु गाड़ी निकल जाने के बाद यानी गलत वक्त पर पहुँचते हैं। कुछ लोगों की प्रवृत्ति होती है कि वे सही वक्त पर तो पहुँचते हैं मगर जगह गलत होती है। जैसे उन्हें शादी के मुहूर्त पर पहुँचना होता है, वे वक्त पर तो पहुँचते हैं मगर हॉल गलत होता है। ऐसे ही कुछ

लोगों का पैटर्न होता है कि उनके पास वक्त पर पैसे नहीं होते। कुछ लोग किसी न किसी से टकराते रहते हैं। कुछ लोगों का बार-बार ऐक्सीडेंट होता रहता है आदि। ये सारे पैटर्न गलत प्रोग्रामिंग, गलत विचारों को बार-बार दोहराने की वजह से बनते हैं।

गलत वैचारिक ढाँचे की वजह से हमारा शरीर बीमारियों का घर बन जाता है, जिन्हें 'साइकोसोमॅटिक डिसीज (मनोशारीरिक बीमारियाँ)' कहा जाता है। ऐसी बीमारियों में नब्बे प्रतिशत बीमारियाँ मन से संबंधित होती हैं और दस प्रतिशत शरीर से संबंधित।

४ : क्या आप साइकोसोमॅटिक डिसऑर्डर (मनोशारीरिक बीमारियों) के बारे में और स्पष्टता दे सकते हैं?

डॉक्टर विचारों द्वारा निर्माण होनेवाली बीमारियों या विचारों के कारण बढ़नेवाली बीमारियों के लिए 'सायकोसोमॅटिक डिसऑर्डर' शब्द इस्तेमाल करते हैं। डॉक्टर यह मानते हैं कि कई शारीरिक बीमारियों जैसे अल्सर, आंत्र रोग, दमा, एग्जिमा, सोरायसिस, उच्च रक्तचाप और दिल के दौरे इत्यादि के पीछे मानसिक विकार कारण होते हैं।

अब डॉक्टरों के साथ-साथ विज्ञान भी विचार नियमों को अहमियत देने लगा है। वैज्ञानिक अब यह सोच रहे हैं कि भविष्य में इलेक्ट्रॉनिक्स के माध्यम से ज्यादा खोजें, इस रचनात्मक सिद्धांत को समझने में की जाएँगी।

५ : विज्ञान की बात आई है तो क्या इस बात का वैज्ञानिक प्रमाण है कि चीजें हमारे विचारों से निर्मित होती हैं?

उत्तम यह है कि अपने भूतकाल के जीवन पर मनन करके देखें कि किस तरह आपने कोई विचार रखा था और वही विचार कैसे हकीकत में बदल गया। आप इस सूत्र के साथ जितना प्रयोग करेंगे, आपका विश्वास उतना बढ़ता जाएगा। यदि आप इसे वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझना चाहते हैं तो आगे का विवरण पढ़ें।

क्वांटम फिजिक्स विज्ञान की वह शाखा है, जिसका संबंध ब्रह्मांड का निर्माण करनेवाली ऊर्जा से है। ब्रह्मांड परमाणुओं से बना है और हर परमाणु इलेक्ट्रॉन, न्यूट्रॉन आदि पार्टिकल्स से बनता है। क्वांटम फिजिक्स की एक बहुत आश्चर्यजनक खोज यह है कि पदार्थ या तो पार्टिकल (कण) या फिर वेव (तरंग) दोनों ही प्रकार से व्यवहार कर सकता है। लेकिन पहले यह समझ लेते हैं कि वेव और पार्टिकल क्या होते हैं। पार्टिकल ठोस पदार्थ होता है, जो एक समय में एक स्थान तक सीमित होता है और आप हमेशा इसके स्थान को पहचान सकते हैं। दूसरी ओर, वेव का कोई निश्चित स्थान या बिंदु नहीं होता। ध्वनि या प्रकाश का संचार वेव्ज के अच्छे उदाहरण हैं।

क्वांटम फिजिक्स ने यह खोजा है कि जब आप इलेक्ट्रॉन्स नामक बहुत छोटे पार्टिकल्स को दो छेदों में से दागते हैं और उनमें से उनके गुजरने की प्रक्रिया का अवलोकन करते हैं तो वे पार्टिकल्स या ठोस कणों की तरह कार्य करते हैं। हर इलेक्ट्रॉन एक छिद्र को चुन लेता है, उससे होकर गुजरता है और पीछेवाले पर्दे से टकरा जाता है। सैकड़ों या हजारों इलेक्ट्रॉन्स को दागने के बाद भी परिणाम यही रहता है। बहरहाल, यदि इलेक्ट्रॉन्स के छेदों में से गुजरने की प्रक्रिया का अवलोकन नहीं किया जाता है तो वे पीछे के पर्दे पर ऐसा चित्र बनाते हैं, जो किसी वेव से ही बन सकता है। इसके अलावा, बननेवाले पैटर्न छिद्रों में भी यह पैटर्न प्रदर्शित करते हैं, जिससे यह और ज्यादा साबित होता है कि इलेक्ट्रॉन्स उन छिद्रों से ठोस पार्टिकल्स की तरह नहीं बल्कि वेव के रूप में गुजरे हैं।

तो हमारे लिए इसका क्या महत्त्व है? जब आप इस तथ्य पर विचार करते हैं कि इलेक्ट्रॉन्स और अन्य छोटे पार्टिकल्स से ही हमारे पूरे विश्व का निर्माण हुआ है तो यह बेहद महत्त्वपूर्ण हो सकता है। इसका अर्थ यह है कि कोई प्रेक्षक

(देखनेवाला) अपने साक्षी भाव से परमाणु से भी छोटे स्तर पर वस्तुगत घटनाओं को परिवर्तित कर सकता है। इससे यह पता चलता है कि हमारे अवलोकन, विचार और भावना का हमारे संसार पर गहरा असर होता है। जब वैज्ञानिकों ने किसी इलेक्ट्रॉन को देखकर यह सोचा कि यह कहाँ जाएगा तो उन्होंने पाया कि जहाँ प्रेक्षक को उम्मीद थी, इलेक्ट्रॉन वहीं पहुँच गया।

अधिक सरल भाषा में कहें तो इस ऊर्जा पर प्रयोग करनेवाले वैज्ञानिकों ने पाया कि उनके विचारों का हमेशा परिणामों पर असर होता था। इससे यह बात साबित हो जाती है कि ब्रह्मांड जिस बुनियादी तत्व से बना है, वह हमारे विचारों पर प्रतिक्रिया करता है।

अध्याय
५

विचार सूत्र २
जो विचार होश और जोश में किए जाते हैं, वे हकीकत में बदलते हैं

अब तक आपने पहला विचार सूत्र समझा है कि हर चीज का पहले वैचारिक निर्माण होता है। जब आप बाकी के विचार नियम भी समझ लेंगे तो पूर्ण चित्र स्पष्ट हो जाएगा। आधे-अधूरे ज्ञान से विचार नियम का उपयोग करने से आपके जीवन में कुछ चीजें तो आ जाएँगी, कुछ विचार तो हकीकत में बदल जाएँगे लेकिन फिर भी आप दु:खी रहेंगे।

यदि हर चीज का भौतिक निर्माण होने से पहले वैचारिक निर्माण होता है तो क्या हर विचार हकीकत में बदलता है? आपको यह पता होना चाहिए कि कौन से विचार हकीकत में बदलते हैं। हर विचार आपके जीवन में किसी न किसी तरह से असर कर रहा है परंतु सारे विचार साकार नहीं होते क्योंकि दिनभर में कई विचार यूँ ही चलते रहते हैं। ये शेखचिल्ली जैसे विचार हकीकत में नहीं बदलते। जिन विचारों में होश और जोश होता है, वे ही विचार हकीकत में बदलते हैं। इसलिए दूसरे सूत्र को समझना महत्त्वपूर्ण है। दूसरा विचार नियम, जिसे हमें समझना है, वह है- **'जो विचार होश और जोश में किए जाते हैं, वे हकीकत में बदलते हैं।'**

यहाँ पहला पहलू आता है 'होश' यानी विचारों को जाग्रति और स्पष्टता के साथ सामने लाना। वरना इंसान शेखचिल्ली की तरह विचारों की भीड़ में भटकता रहता है कि 'मुझे यह चाहिए... मुझे वह मिल गया तो इससे मैं यह करूँगा... फिर ऐसा होगा...।' इस तरह विचारों के शोरगुल में कई बार वह अपने ही विचारों के विरुद्ध सोचने लगता है। नतीजन उसे कोई परिणाम नहीं मिलता। जिस इंसान को जीवन में कोई फल, कोई परिणाम नहीं मिल रहा हो, उसे इस बात पर मनन करना चाहिए कि 'मेरे विचार एक-दूसरे को कहाँ पर काट रहे हैं?'

एक इंसान सोचता है, 'मेरे घर में शांति हो जाए तो कितना अच्छा होगा!' उसका यह विचार काम करने लगता है और उसके फल को देने की सृजन प्रक्रिया भी शुरू हो जाती है। मगर दूसरे ही दिन वह सोचने लगता है, 'इस घर में शांति संभव ही नहीं है। न तो मेरी पत्नी सुधरनेवाली है, न ही मेरा भाई। ये लोग कभी नहीं सुधर सकते।' उसके ऐसे विचार उसके पहले विचार को काट देते हैं कि 'अगर सामनेवाला नहीं सुधरेगा तो घर में शांति कैसे आएगी!' उस इंसान को पता ही नहीं चलता कि उसने अपने इस नकारात्मक विचार से अपना कितना बड़ा नुकसान कर दिया। उसने अपने पुराने सकारात्मक विचार को काट डाला और अच्छा फल देनेवाली सृजन प्रक्रिया को बीच में ही रोक दिया।

आपको इस बात का खयाल रखना है। आपके विचार अच्छे होंगे लेकिन यदि आपको फल न मिलता हो तो खुद से पूछें कि 'कहीं ऐसा तो नहीं कि मैं अपने विचार काट रहा हूँ?' फिर स्वयं देखें कि 'मैं अपने अच्छे विचारों को कहाँ-कहाँ काट रहा हूँ?' अगर आप दो विपरीत दिशाओं में जाना चाहेंगे तो यह संभव नहीं होगा। अगर आप कहते हैं कि 'घर में शांति चाहिए' तो कुदरत उसकी सृजन प्रक्रिया शुरू कर देती है। दूसरी ओर, अगर आप कहते हैं कि 'मेरी पत्नी नहीं सुधरनेवाली' तो भी कुदरत अपनी सृजन प्रक्रिया शुरू कर देती है।

आप जो भी विचार करो, कुदरत तो बस 'तथास्तु' कहती है यानी आपको

अपने कहे मुताबिक परिणाम मिलेंगे। आपकी हकीकत आपकी प्रबल इच्छा के अनुरूप होगी।

जब इंसान की दो विपरीत विचारधाराएँ एक-दूसरे को काट देती हैं तब वह देखता है कि उसके घर में कभी खुशी, कभी गम का माहौल चलता रहता है। उसे विचार नियम का पूर्ण ज्ञान नहीं होता इसलिए वह नहीं जानता कि उसके घर में स्थाई खुशी आ सकती थी, ज्यादा खुशी आ सकती थी लेकिन नकारात्मक विचार रखकर उसने अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मार ली। उसने अपने विचारों में गलत बीज डालकर अपने नुकसान का फल खुद तैयार कर लिया। इसलिए इस बात का ध्यान रखें और यह मानकर चलें कि आप जो भी चाहते हैं, वह सब आपको मिल सकता है।

अगर आप विचार नियम का सही पालन करें तो आपके जीवन में बहुत कुछ संभव हो सकता है। जब विचार नियम की पूर्ण समझ आ जाती है तो फिर आपके विचार अलग ढंग के हो जाते हैं। फिर आपके जीवन में केवल खुशी और सुख ही आता है और शेखचिल्ली जैसे विचार बंद हो जाते हैं।

उपरोक्त बात से यह समझें कि जीवन में एक भी क्षण ऐसा नहीं है, जब कुदरत के नियम काम नहीं करते। चाहे भौतिक नियम हों या मानसिक, वे हर क्षण हमारे जीवन में काम कर ही रहे हैं। वे या तो आपके हित में काम करते हैं या आपके खिलाफ। यह समझ रखते ही आप अपने आप जाग्रत हो जाएँगे कि आप निश्चित तौर पर कौन से विचार कर रहे हैं। यही वजह है कि बार-बार एक ही बात पर जोर दिया जा रहा है कि विचार नियम की समझ हमारे जीवन में अपने आप सहजता से परिवर्तन लाएगी।

विचारों का यह दूसरा पहलू भावनात्मक शक्ति से संबंधित है। विचार नियम के अनुसार किसी चीज का विचारों में निर्माण होता है और फिर उसे हमारी भावना से बल मिलता है।

आपके कुछ विचार ऐसे होते हैं जो साकार हो चुके होते हैं लेकिन उन्हें आप तक पहुँचने में देर लगती है। वे रास्ते में ही रुक गए होते हैं। क्योंकि आप उन विचारों को भावना का बल देना छोड़ देते हैं। आपको कुछ दिखाई नहीं देता कि क्या हो रहा है क्योंकि आपके लिए सब अदृश्य में होता है। अदृश्य में होने की वजह से लोग अपने विचारों को, अपनी शुभेच्छा को बल देना बंद कर देते हैं। वे कहते हैं कि 'हमने कुछ शुभ विचार रखे मगर उसका अच्छा परिणाम नहीं मिल रहा है, कुछ तो गलत हो रहा है।' जब चीजें दृश्य में नहीं दिखतीं तो लोगों का विश्वास चला जाता है और वे उन्हें भावना का बल देना बंद कर देते हैं, अपनी प्रार्थनाएँ बंद कर देते हैं। मनन के द्वारा भावनाओं को जाग्रत करना बंद कर देते हैं। नतीजन जो चीज उनके पास आ रही थी, बीच में ही रुक जाती है। मनन द्वारा विचारों की पुनरावृत्ति करना आपकी भावना को बल देता है। आप जो चाहते हैं, उस विचार की तीव्रता को बढ़ाकर उसे कुदरत को दिखाना जरूरी है ताकि उसे स्पष्ट हो कि आपका इरादा पक्का है और आप ऐसे विचार यूँ ही नहीं कर रहे।

फिर एक बार समझें कि दूसरा विचार सूत्र कहता है, 'जो विचार होश और जोश में किए जाते हैं, वे ही हकीकत में बदलते हैं।' स्पष्टता और सजगता, विचारों में होश लाते हैं। तीव्रता और पुनरावृत्ति, भावनाओं में जोश का निर्माण करने के महत्त्वपूर्ण पहलू हैं।

> किसी महापुरुष से एक बार पूछा गया था कि 'हम जो सपने देखते हैं, क्या वे साकार होते हैं?' उसने कहा, 'जो सपने हम सोते हुए देखते हैं, वे साकार नहीं होते। साकार तो वे सपने होते हैं, जो हमें सोने नहीं देते।'

इस उदाहरण से समझें कि मनचाहे जीवन के जिन विचारों में प्रबल भावनाओं की शक्ति जुड़ जाती है, वे हमें कभी-कभी सोने नहीं देते। इस तरह जब आपके अंदर किसी चीज के प्रति नकारात्मक भावना है, जिसे आप पाना चाहते हैं तो आप उसे प्रकट होने से रोक रहे हैं या पीछे धकेल रहे हैं। यदि आपके अंदर

पढ़ाई करने की चाहत नहीं है और आप अच्छे अंक प्राप्त करना चाहते हैं तो आपकी नकारात्मक भावना आपके सकारात्मक विचार पर हावी हो जाएगी। इसलिए दूसरे सूत्र के साथ यह भी बात जुड़ी हुई है कि **'आप जिस चीज को टोकोगे, वह टिकेगी।'** अपने विचारों में कभी नकारात्मक शब्दों का प्रयोग न करें। नकारात्मक भावनाओं को न जगाएँ। जैसे- 'मैं अपने जीवन में फलाँ इंसान की शक्ल नहीं देखना चाहता', यह एक नकारात्मक विचार है। जब किसी के मन में ऐसा विचार आता है तो उसका फोकस उस नकारात्मक बात की ओर जाता है, जो ऐसे लोगों को ही आकर्षित करता है। यदि किसी बहू का पूरा ध्यान अपनी सास के नकारात्मक व्यवहार पर ही टिका रहेगा तो सास का व्यवहार कभी नहीं बदलेगा। इसलिए हमेशा सकारात्मक विचारों को बढ़ावा दें और बोलते वक्त सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करें ताकि आपका फोकस अच्छी बातों पर, अच्छी चीजों पर जाए। अतः आप अपने जीवन में जो देखना चाहते हैं, उस पर फोकस करें।

इस विचार सूत्र का इस्तेमाल करने के दो आसान कदम हैं। पहला- स्पष्टता से और होश में सोचें। इसके लिए जो भी नकारात्मक धारणाएँ आपके मन में हों, उन्हें त्याग दें। दूसरा- अपने अंदर की हर नकारात्मक भावना को त्याग दें और जो आपको चाहिए, उसके लिए सकारात्मक भावना रखें। अगला सूत्र आपको सिखाएगा कि हमें जो चाहिए, उस चीज पर ध्यान केंद्रित कैसे करें।

अध्याय ६

सूत्र २ :

सवाल-जवाब

१ : मैं बहुत तरक्की करना चाहता हूँ। मुझे वे सारी प्रमोशन चाहिए जो एक अच्छी नौकरी मुझे दे सकती है। ऐसे में 'विचार नियम' मेरी मदद कैसे कर सकता है?

पहला पहलू यह है कि आप इस विचार पर स्पष्टता और होश से सोचें। जाँचें कि कहीं आपके अंदर अपनी तरक्की को लेकर कोई गलत धारणा तो नहीं है। जैसे :

* मैंने ऊँची पढ़ाई नहीं की है इसलिए मैं तरक्की नहीं कर सकता।
* बड़े लोगों के साथ मेरा उठना-बैठना नहीं है इसलिए मैं तरक्की नहीं कर सकता।
* मेरा बॉस अच्छा नहीं है इसलिए मैं तरक्की नहीं कर सकता।
* मेरी कंपनी कभी नहीं सुधरेगी इसलिए मैं तरक्की नहीं कर सकता।

यदि ऐसी कोई भी गलत धारणा आपके मन में है तो उसे तुरंत बदलें। स्वयं

को बताएँ कि 'इन सभी बाधाओं के बावजूद मैं तरक्की करना चाहता हूँ और कर सकता हूँ।' तरक्की के लिए निर्धारित करें कि आप किस तरह अपने करियर में आगे बढ़ना चाहते हैं। स्वयं को बताएँ कि आप निश्चित तौर पर क्या चाहते हैं।

दूसरा पहलू यह है कि आप नकारात्मक भावनाओं को छोड़ दें। खासकर वे नकारात्मक भावनाएँ जो आपके तरक्की के विचार को काट रही हैं। क्या आपके मन में काम के प्रति सुस्ती की भावना है? क्या आप तरक्की से यह सोचकर डरते हैं कि अधिक तरक्की का अर्थ है अधिक जिम्मेदारियाँ? यदि ऐसी कोई नकारात्मक भावना आपमें है तो उसे तुरंत त्याग दें। इसकी कसौटी यह है कि आप जो चाहते हैं क्या उसके बारे में सोचकर आपमें नकारात्मक भावना उत्पन्न होती है? यदि हाँ तो इसका अर्थ है आपकी चाहत से कोई नकारात्मक भावना जुड़ी हुई है, जिसे आपको त्यागना है। इस पर गहराई से खोज करें, मनन करें।

२ : बस इतना ही करना होगा?

जैसे-जैसे आप अन्य विचार सूत्रों को समझते जाएँगे आपको इस प्रक्रिया पर अमल करने में मदद मिलेगी। आपको स्रोत से जुड़कर, निर्माण करना भी सीखना है। आप आगे यह सीखेंगे कि तरक्की कैसे की जाए क्योंकि स्रोत (चेतना) के दृष्टिकोण से तरक्की करना स्वाभाविक है। अभी के लिए, अपनी तरक्की के बारे में होश से विचार करना और उसके बारे में अच्छा महसूस करना, यह रोज होना चाहिए। इससे आप अपने करियर में सुधार होता हुआ देख पाएँगे।

३ : यदि विचारों द्वारा सब कुछ पाया जा सकता है तो सभी विचारशील लोगों ने क्यों नहीं पाया?

अकसर लोगों के मन में सवाल आता है कि यदि विचारों से ही सब निर्माण होता है तो जिन लोगों को विचार नियम पता है, उनके पास कार क्यों नहीं है? दुनिया के ऐशोआराम क्यों नहीं हैं? इसे उदाहरण से समझें।

आपके सामने केक आया है, केक के ऊपर क्रीम लगी है, क्रीम के ऊपर

चेरी रखी गई है। अब आप बताएँ कि पहले आप चेरी खाएँगे, केक खाएँगे या उसके ऊपर लगी हुई क्रीम खाएँगे? हर इंसान इस सवाल का जवाब अलग देगा। कोई कहेगा, 'मैं पहले केक का छोटा टुकड़ा खाऊँगा और चेरी सबसे अंत में ही खाऊँगा ताकि अच्छा स्वाद लंबे समय तक बना रहे।' कोई कहेगा, 'मैं पहले चेरी खाऊँगा ताकि अच्छा स्वाद जल्दी से जल्दी मुँह में भर जाए।'

खाना खाते वक्त भी कई लोग ऐसा करते हैं। कुछ लोग स्वादिष्ट चीज को अंत के लिए बचाकर रखते हैं। कुछ लोग स्वादिष्ट चीज को सबसे पहले खाते हैं तो कुछ बीच-बीच में। यह लोगों का अपना चयन है, उनका चुनाव है। लोगों के मन में सवाल होते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि जो भी इंसान विचारों का रहस्य जान गया, उसके जीवन में सारे ऐशोआराम होने चाहिए। अगर नहीं है तो इसका अर्थ यह है कि सामनेवाला विचारों का नियम नहीं जानता। परंतु ऐसा बिलकुल जरूरी नहीं है। वास्तव में, हर एक के जीवन की प्राथमिकता अलग होती है। हर इंसान अपनी प्राथमिकताओं के अनुसार विचार नियम का उपयोग करता है।

लोकप्रिय हो जाने के बाद कुछ लोगों के जीवन में कई सारे बदलाव हो जाते हैं, जिनके कारण बाद में उन्हें सृजन का समय ही नहीं मिलता। ऐसे भी लोग देखे गए हैं, जो फ्री नहीं होते और न ही रिस्क फ्री होते हैं। लोकप्रिय होने के कारण उनसे नया निर्माण होना बंद हो जाता है। इसलिए आपको पहले ही यह सोच लेना चाहिए कि आप अपने विचारों द्वारा किन चीजों को पहले आकर्षित करना चाहते हैं। कहीं गलत चीजें आकर्षित कर लीं तो उनसे निबटने में ही पूरा जीवन चला जाएगा। कार की चाहत किसी के लिए बेकार हो सकती है तो वह उन चीजों के लिए प्रार्थना नहीं करेगा।

समस्या से पहले समस्या का समाधान दिया जाता है- यह कुदरत का नियम है। इंसान को शक्ति पहले दी जाती है, समस्या बाद में दी जाती है। इसका अर्थ है कि विचार नियम आपके साथ सदैव कार्य कर ही रहा है। आप जो

भी समस्या सुलझाना चाहते हैं, निर्णय लेना चाहते हैं, उसके लिए समाधान मौजूद है इसलिए कहा गया कि 'थोड़ा सोचें, अच्छा सोचें, सही दिशा में सोचें।' किसी की यह चाहत होती है कि 'मैं पहले फलाँ-फलाँ चीजें प्राप्त कर लूँ, इसके बाद जीवन को खुलकर जीऊँगा। पहले मुझे ये सब वस्तुएँ मिल जाएँ... पहले अच्छा पेन मिले... अच्छी नोटबुक्स मिले... अच्छे रंग की स्याही मिले... फिर मैं लिखना शुरू करूँगा।' दूसरी ओर, कुछ लेखक ऐसे भी हुए हैं, जिन्होंने रद्दी कागजों पर ही कहानी लिख डाली। उन्होंने यह विचार नहीं किया कि 'पहले मुझे अच्छी नोटबुक मिल जाए... अच्छे पेन मिल जाएँ... अच्छे रंग की स्याही मिल जाए... सब तरह के रंगों के पेन मिल जाएँ... फिर मैं एक अच्छी कहानी लिखूँगा।' उन्हें जो मिला, उससे उन्होंने लिखना शुरू किया।

कुछ लेखकों ने तो लिफाफे के पीछे, बस की टिकट के पीछे, जहाँ भी जगह मिली, वहीं लिखना शुरू कर दिया। वे सब कागज जमा करते गए। जब भी उनके कपड़ों की जेब में देखेंगे तो कई कागज निकल आएँगे। उन्होंने यह नहीं सोचा कि उन्हें सारी सुख-सुविधाएँ चाहिए, तभी वे लिखेंगे। उनके मन में तो यह विचार था कि ऐसा सृजन करें, कोई ऐसी कहानी लिखें, जो विश्व में प्रसिद्ध हो, जो लोगों को पाठक बनाए। समय के साथ लोगों में पढ़ने की आदत कम होती जा रही है। टी.वी. और कंप्यूटर आने के बाद लोग पुस्तकें पढ़ना कम कर रहे हैं इसलिए ऐसे लेखक लोगों में पढ़ने की कम होती आदत को दोबारा स्थापित करना चाहते हैं। यह लेखक का मूल विचार होता है। वह कार, धन-दौलत के बारे में सोचता तक नहीं क्योंकि ये सब चीजें तो बोनस में अपने आप मिल जाती हैं। जरूरी नहीं है कि विचार रखने पर ही कार या धन-दौलत मिलेगी। वह तो अपने आप मिलेगी। मुख्य सवाल यह है कि आपका मूल विचार किस चीज को आकर्षित कर रहा है- समृद्धि को... दिव्य योजना को... ईश्वर के गुणों की अभिव्यक्ति को... या प्रेम को? आपका मूल विचार अच्छी चीजों को आकर्षित करे या बुरी चीजों को, यह निर्णय आपको लेना है।

केक के उदाहरण से आपने समझा कि हर एक की पसंद अलग होती है, चुनाव अलग होता है और चाहत भी अलग होती है। कोई चाहता है कि सबसे स्वादिष्ट चीजें पहले खाऊँ यानी सबसे पहले सुख-सुविधाएँ मिल जाएँ, बाकी चीजें बाद में देखेंगे। लेकिन इसमें बहुत बड़ा खतरा है। अगर मन सुख-सुविधाओं में अटक गया तो सृजन का काम अधूरा रह जाएगा इसलिए पहले मन पर काम करना जरूरी है, मन को शुद्ध करना जरूरी है। वरना शक्ति आने के साथ अहंकार बढ़ जाता है, फिर लोग उस अहंकार से दु:खी होते हैं और पृथ्वी-लक्ष्य (पृथ्वी पर आने का असली उद्‌देश्य) खो देते हैं। इसलिए सही चुनाव करें, विचार नियम का सही पालन करें।

४ : विचारों का असर जीवन पर कितना होता है?

विचारों का असर जीवन पर जीवनभर होता है, पूरे जीवन पर होता है। यह बात ध्यान में रखें कि सभी लोगों के विचार पृथ्वी के जीवन पर असर डाल रहे हैं क्योंकि विचारों के तार से सभी लोग जुड़े हुए हैं। एक के अंदर उठा विचार मानसिक तारों के जरिए दूसरे के मन में पहुँच सकता है।

५ : विचार नियम हमारे जीवन में कब काम नहीं करता?

विचार नियम आपके जीवन में हमेशा काम करता है, निरंतर काम करता है और बिना रुके, दिन के चौबीस घंटे आपके हित में या आपके खिलाफ भी काम करता रहता है। यदि ज्ञान है, समझ है तो यह नियम आपके हित में, फायदे में काम करता है और जब ज्ञान नहीं है तो आपके खिलाफ काम करता है।

अध्याय ७

विचार सूत्र ३

उस पर ध्यान दें जो आप चाहते हैं, न कि उस पर जो आप नहीं चाहते

आपके अंदर प्रकट होनेवाले विचार और कुछ नहीं, दरअसल आपके द्वारा दिए गए आदेश हैं। इन्हीं आदेशों के अनुसार आपके जीवन में चीजें आती हैं या घटनाएँ होती हैं।

जब आप सुबह अखबार पढ़ते हैं तो वे आपको अप्रत्यक्ष रूप से बताते हैं कि आपको क्या आदेश देना है। यदि लोग यह जान लें कि उनके अखबार पढ़ने या टी.वी. पर खबर देखने की वजह से अनजाने में वे गलत आदेश दे रहे हैं तो वे इस बारे में जागरूक हो जाएँगे। तभी वे बेहोशी में गलत मानसिक आदेश देना छोड़ पाएँगे। इसके साथ ही मीडिया को भी यह बात सिखाए जाने की जरूरत है क्योंकि सनसनीखेज होने के चक्कर में वे कई बार अति कर बैठते हैं। उन्हें यह एहसास ही नहीं होता कि उनकी सनसनी के चक्कर में लाखों-करोड़ों लोग इस किस्म के गलत आदेश देते हैं कि 'युद्ध होकर रहेगा, अपराध बढ़ रहा है, शांति संभव ही नहीं है, आतंकवाद कभी खत्म नहीं होगा' आदि। कुदरत को सही ऑर्डर देना बहुत महत्त्वपूर्ण है, खासकर जब बात आपकी खुशी की हो, आपके

अध्याय ७

विचार सूत्र ३

उस पर ध्यान दें जो आप चाहते हैं, न कि उस पर जो आप नहीं चाहते

आपके अंदर प्रकट होनेवाले विचार और कुछ नहीं, दरअसल आपके द्वारा दिए गए आदेश हैं। इन्हीं आदेशों के अनुसार आपके जीवन में चीजें आती हैं या घटनाएँ होती हैं।

जब आप सुबह अखबार पढ़ते हैं तो वे आपको अप्रत्यक्ष रूप से बताते हैं कि आपको क्या आदेश देना है। यदि लोग यह जान लें कि उनके अखबार पढ़ने या टी.वी. पर खबर देखने की वजह से अनजाने में वे गलत आदेश दे रहे हैं तो वे इस बारे में जागरूक हो जाएँगे। तभी वे बेहोशी में गलत मानसिक आदेश देना छोड़ पाएँगे। इसके साथ ही मीडिया को भी यह बात सिखाए जाने की जरूरत है क्योंकि सनसनीखेज होने के चक्कर में वे कई बार अति कर बैठते हैं। उन्हें यह एहसास ही नहीं होता कि उनकी सनसनी के चक्कर में लाखों-करोड़ों लोग इस किस्म के गलत आदेश देते हैं कि 'युद्ध होकर रहेगा, अपराध बढ़ रहा है, शांति संभव ही नहीं है, आतंकवाद कभी खत्म नहीं होगा' आदि। कुदरत को सही ऑर्डर देना बहुत महत्त्वपूर्ण है, खासकर जब बात आपकी खुशी की हो, आपके

सामाजिक संबंधों की हो और आपके आध्यात्मिक विकास की हो।

जीवन में कोई भी घटना संयोग से या अचानक नहीं होती। आपके जीवन में घटनाएँ इस आधार पर होती हैं कि आपने क्या आदेश दिया है। आपके जीवन में यदि नफरत, प्रतिशोध आदि हैं तो वह आपके दिए आदेश का ही परिणाम हैं। जब लोग यह पढ़ते हैं तो उन्हें आश्चर्य होता है। वे इस बात को मानने से इनकार कर देते हैं। वे कहते हैं, 'ऐसे कैसे हो सकता है कि मैं अपने जीवन में हो रही नकारात्मक घटनाओं का जिम्मेदार हूँ?' नकारात्मक घटनाएँ होने का मुख्य कारण हैं बेहोशी में आपके द्वारा दिए गए गलत ऑर्डर। गलत ऑर्डर देने के पीछे मुख्य कारण है, हमारा ध्यान नकारात्मक चीजों की ओर होना। ज्यादातर लोग इस बात पर ध्यान देते हैं कि उन्हें अपने जीवन में क्या नहीं चाहिए बजाए इसके कि उन्हें क्या चाहिए। इसलिए अंत में उन्हें वे ही चीजें मिलती हैं, जो उन्हें नहीं चाहिए।

उपरोक्त आशय से आपने यह समझा कि क्यों ऐसे लोगों पर ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए, जो हमें अपने जीवन में नहीं चाहिए। आपको अपने जीवन में जो चाहिए, जैसे लोग आप देखना चाहते हैं, उन पर फोकस करें जैसे- **'मैं अपने जीवन में ऐसे लोगों को देखना चाहता हूँ, जो मेरी भक्ति बढ़ाएँ, मेरी चेतना बढ़ाएँ, जिन्हें देखकर मुझे अपने लक्ष्य की याद आए।'** आप अपने जीवन में कैसे लोग देखना चाहते हैं, इस तरफ ध्यान दें। ऐसा न कहें कि 'अरे! यह इंसान मेरे जीवन से कब जाएगा... मैं तो इसे देखना ही नहीं चाहता... मैं तो यह करना ही नहीं चाहता... मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है... ऐसे लोग मेरे जीवन से चले क्यों नहीं जाते' इत्यादि। ऐसी पंक्तियों से नकारात्मक विचारों को शक्ति मिलती है। यदि आप चाहते हैं कि विचार नियम आपके हित में काम करें तो आपको सदैव सकारात्मक विचारों को शक्ति देनी चाहिए। याद रखें जिस भी नकारात्मक चीज को आप टोकोगे, वह टिकेगी। इसलिए तीसरा विचार सूत्र कहता है, **'उस पर ध्यान दें जो आप चाहते हैं, न कि जो आप नहीं चाहते।'** आइए आगे हम इसे स्वास्थ्य के उदाहरण से समझते हैं।

बीमार इंसान अपना फोकस स्वास्थ्य पर कैसे रखे, यह समझें। 'बीमारी से हो मुक्ति मगर स्वास्थ्य से हो युक्ति।' स्वास्थ्य से युक्ति पर फोकस बढ़ाते जाएँ तो बीमारी से मुक्ति का विचार धीरे-धीरे स्वास्थ्य से युक्ति की तरफ शिफ्ट हो जाएगा। अपने फोकस को स्वास्थ्य पर रखने के लिए आपको इस तरह के विचारों से मन को प्रशिक्षित करना चाहिए :

मैं स्वास्थ्य से जुड़ना चाहता हूँ...

मैं हेल्थ क्लब की सदस्यता लेना चाहता हूँ...

मैं व्यायाम करना चाहता हूँ...

मैं संयमित आहार करना चाहता हूँ...

मैं छरहरा दिखना चाहता हूँ...

बीमारी पर फोकस को केंद्रित रखने से तमाम तरह की मुश्किलें आ सकती हैं। बीमारी पर फोकस का मतलब इस तरह के विचार रखना :

न जाने मेरी बीमारी कब दूर होगी...

कहीं मुझे फलाँ-फलाँ बीमारी न हो जाए...

मेरा मोटापा कब दूर होगा...

कहीं मुझे हृदय रोग न हो जाए...

जब आप कहते हैं कि 'मुझे फलाँ बीमारी नहीं चाहिए' तब आपका पूरा फोकस स्वास्थ्य पर नहीं बल्कि बीमारी पर रहता है। यह कितनी छोटी सी गलती है लेकिन इसके परिणाम भयंकर हो सकते हैं। लोगों को पता ही नहीं होता कि वे यह गलती करते रहते हैं और जीवनभर कहते हैं कि 'अरे! मुझे ऐसा नहीं चाहिए... मुझे वैसा नहीं चाहिए... ऐसा डेकोरेशन नहीं चाहिए... ऐसी ड्रेस नहीं चाहिए...।' अब इस तरह के वाक्य दोहराना बंद करें और अपने आपसे यह पूछें कि 'हकीकत में मुझे क्या चाहिए? मैं कैसे लोगों के साथ जीवन जीना चाहता हूँ?'

अपने जीवन में आप जो चाहते हैं, वह कहना शुरू करें। जिसका परिणाम यह होगा कि आपको जो नहीं चाहिए, वह आपके जीवन से खुद-ब-खुद गायब हो जाएगा या बदल जाएगा या कहीं और चला जाएगा। आपके जीवन के बुरे लोगों के लिए, जो आपको पसंद नहीं हैं और जिनसे आप नफरत करते हैं, उनके लिए प्रार्थना करें, '**मुझे अपने जीवन में प्रेम, आनंद बाँटनेवाले, उच्च चेतना की बातें करनेवाले लोग चाहिए।**' फिर ऐसे ही लोग आपके जीवन में आएँगे। जो लोग आपके मापदंड में नहीं बैठेंगे, वे खुद-ब-खुद आपके जीवन से निकल जाएँगे या फिर आपके प्रति उनका व्यवहार बदल जाएगा। ऐसा हो इसलिए आवश्यक है कि आप अपनी सोच सकारात्मक रखें ताकि सकारात्मक चीजें मिलने में और आसानी हो।

इंसान के सबसे बड़े सवालों में से एक सवाल यह होता है कि 'मैंने अपने लिए कभी बुरा नहीं चाहा, फिर मुझे नकारात्मक परिणाम क्यों मिल रहे हैं?' लोगों को लगता है अगर जीवन पर विचारों का प्रभाव होता है तो उनके जीवन में कुछ घटनाएँ विपरीत क्यों हुईं, जबकि उनके बारे में तो उन्होंने कभी सोचा ही नहीं था? 'खुद का बुरा हो' ऐसा विचार तो दुनिया का कोई भी सामान्य इंसान नहीं कर सकता। आपने कभी यह नहीं सोचा होगा कि आपके साथ दुर्घटना हो परंतु हर बार किसी और के साथ दुर्घटना होते हुए देखकर आपके मन में यह विचार अवश्य आया होगा कि 'यह घटना मेरे साथ न हो।' यह भी एक तरह का ऑर्डर ही है।

मन 'नहीं' शब्द की तस्वीर नहीं बना सकता। अगर आप अपने मन से कहें कि 'इस साइकल के बारे में नहीं सोचना है' तो वह तुरंत उसी साइकल के बारे में सोचने लगेगा। अगर आप अपने मन से कहें कि 'मैं आतंकवादियों या आतंकवाद को पसंद नहीं करता' तो मन पर जो तस्वीर अंकित होती है, वह किसी आतंकवादी या आतंकवाद की ही होती है।

माता-पिता के लिए मन के इस नियम को समझना बहुत महत्त्वपूर्ण है कि

मन 'नहीं' शब्द की तस्वीर नहीं बना सकता। इसलिए जब कोई माँ बच्चे से कहती है, 'दरवाजा मत पटको, दरवाजा तेजी से बंद मत करो' तो बच्चे के मन में जो तस्वीर बनती है, वह दरवाजा तेजी से बंद करने या पटकने की होती है। इसके बजाय माँ को बच्चे से कहना चाहिए, 'दरवाजा धीरे से बंद करो।' बच्चों की परवरिश के लिए सकारात्मक भाषा अनिवार्य है और यह सिर्फ बच्चों के मामले में ही सही नहीं है बल्कि यह हर एक के मामले में सही है। विज्ञापन देनेवाले इस सिद्धांत को जानते हैं और अपने लाभ के लिए समझदारी से इसका इस्तेमाल करते हैं। एक विज्ञापन कहता है, 'जब तक आप इस कार की टेस्ट ड्राइव न लें तब तक इसे न खरीदें।' खरीददारों के मन पर यह अंकित होता है कि 'कार की टेस्ट ड्राइव लें और इसे खरीद लें।' हालाँकि विज्ञापन देनेवाले लोग मन के इस नियम के बारे में जागरूक हैं लेकिन कई सरकारी संस्थाएँ इससे बिलकुल अनभिज्ञ हैं। इसीलिए आप सड़क पर इस तरह के विशाल साइन बोर्ड देखते हैं – 'शराब पीकर गाड़ी न चलाएँ।' परिणामस्वरूप हजारों लोगों के मन में गाड़ी चलाते समय शराब पीने का विचार दर्ज हो जाता है।

इंसान के जीवन में यदि कोई नकारात्मक घटना घटे तो वह कहता है, 'मैंने तो ऐसी प्रार्थना की ही नहीं, मैंने तो ऐसा कभी नहीं चाहा, फिर मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ?' इंसान सीधे शब्दों में भले ही कुछ नकारात्मक नहीं माँगता मगर अप्रत्यक्ष रूप में वह कुदरत को गलत ऑर्डर दे रहा होता है। इसे एक उदाहरण द्वारा समझें, फिर इस उदाहरण को अपने जीवन में मिलाकर देखें कि 'मैंने क्या सोचा होगा, जिस वजह से नकारात्मक घटनाएँ मेरे जीवन में आई होंगी।'

> एक महिला घर में कार्य कर रही है और उसे बहुत काम करने थे। ज्ञान न होने के कारण अज्ञान में उसके अंदर विचार चल रहे हैं कि 'घर का सारा काम मुझे ही करना पड़ता है। बचपन से माता–पिता बोलते थे कि तू यह कर... तू यह भी कर... अब सास भी यही बोल रही है। आखिर कब तक सारा काम मैं ही करती रहूँगी, ये काम कोई और क्यों नहीं करता...।'

इस तरह के विचार करके यह महिला कुदरत को अनजाने में ऑर्डर दे रही है कि उसे ज्यादा काम नहीं करना है। हालाँकि वह जानबूझकर ऐसा नहीं कर रही है, वह केवल घर के कामों को लेकर परेशान है इसलिए उसके अंदर से ऐसे विचार निकल रहे हैं। अब थोड़ी ही देर में ऐसा होता है कि सब्जी काटते वक्त चाकू से उसकी अँगुली कट जाती है और खून निकलने लगता है। अब डॉक्टर उसे दो दिन तक काम करने से मना कर देता है। वह दो दिन आराम करती है। आप उससे पूछें, 'क्या तुम चाहती थी कि तुम्हारी अँगुली को चाकू लगे?' वह कहेगी, 'क्या मैं पागल हूँ जो अपना नुकसान चाहूँगी?'

इसी से संबंधित एक और उदाहरण जानें।

एक इंसान घर में मटका लाया था। वह मटका बड़ा था, ज्यादा जगह लेता था। वह जब भी उस मटके को देखता तो उसके मन में विचार आता कि 'यह ज्यादा बड़ा है, ज्यादा जगह खा रहा है।' फिर एक दिन वह मटका टूट गया। आप उससे पूछें, 'क्या तुम चाहते थे कि यह मटका टूट जाए?' वह बोलेगा, 'मैं क्यों चाहूँगा कि मेरा नुकसान हो!' मगर उसके अंदर जो इच्छा थी कि छोटा मटका होता तो अच्छा होता। फिर दो दिन के बाद उसके घर छोटा मटका आ जाता है।

इसी तरह हर चीज देखकर आप ऑर्डर दे ही रहे हैं कि 'यह ऐसा होता तो अच्छा होता... यह वैसा होता तो अच्छा होता।' इसलिए यह समझ रखें कि आपने भले ही सीधे शब्दों में अपना बुरा नहीं चाहा या अपने जीवन में दुःख नहीं चाहा पर अप्रत्यक्ष रूप में आपके मन में जो विचार आए, उनकी वजह से आपके जीवन में घटनाएँ हुईं।

जीवन में जो चाहिए, उस पर अपना ध्यान केंद्रित करने के लिए, आपको जो चाहिए उसके बारे में होश में निरंतरता से विचार करें। **निरंतरता ही वास्तविक कुंजी है, सफलता का सच्चा रहस्य है।** जिन लोगों को विचारों के रहस्य पता

चले, वे निरंतरता से बीज डालते गए क्योंकि उन्हें मालूम है कि 'जो हम चाहते हैं उसका निर्माण हो चुका है, बस हमें उसे प्रकट रूप में लाना है।' खुशियाँ मनानेवाला तो विचार आते ही खुशियाँ मनाना शुरू कर सकता है। लोग खुश इसलिए नहीं हो पाते क्योंकि वे सोचते हैं कि 'नहीं, पहले यह दिखे, पहले वह चीज मिले, उसके बाद ही मैं खुश होऊँगा। मैं ऐसे कैसे मान लूँ कि इस चीज का सृजन हो गया, यह दिख कहाँ रही है। पहले ऐसा दिखे, कुछ तो मिले।'

जैसे-जैसे आपको विचार नियम समझ में आता जाएगा, आपकी खुशी उस आत्मविश्वास से निकलेगी कि सब कुछ मेरी पहुँच में है, सब कुछ संभव है।

यदि आप दूसरों के नकारात्मक गुणों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं तो याद रखें कि यह भी आपके द्वारा दिए गया ऑर्डर है। अगले सूत्र में आप यह जानेंगे कि दुनिया कैसे आपका आइना है।

सूत्र ३ :

सवाल-जवाब

१ : जब मैं 'मुझे जो चाहिए' इस पर ध्यान केंद्रित करता हूँ तो निश्चित तौर पर क्या होता है?

जब आप 'आपको जो चाहिए' उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो वे चीजें आपकी ओर आकर्षित होने लगती हैं। कुदरत आपके पास आपकी मनचाही चीज कैसे लाती है, इसका एक उदाहरण देखें।

> मान लें, आपको एक किताब चाहिए और उसकी एक ही कॉपी उपलब्ध है, वह भी अमेरिका में। अब वह किताब आउट ऑफ प्रिंट हो चुकी है इसलिए आपको वह नहीं मिल सकती। आप कल्पना करते हैं कि आपको वह किताब चाहिए। अब अमेरिका में वह पुस्तक किसी लाइब्रेरी में रखी है। लाइब्रेरियन एक दिन गौर करता है कि यह तो दिलचस्प पुस्तक है और यह आउट ऑफ प्रिंट है, इसे तो दोबारा छपना चाहिए तो प्रक्रिया शुरू हो जाती है। लेकिन यदि इस बीच आपने कल्पना बंद कर दी तो प्रक्रिया भी रुक जाती है। आप जब

दोबारा कल्पना करने लगेंगे तो एक और इंसान आएगा और वह उस पुस्तक को लाइब्रेरी से अपने घर पढ़ने ले आएगा। आप अगर कल्पना चालू रखेंगे तो वह पुस्तक आपकी तरफ आने लगेगी लेकिन जहाँ कल्पना (सकारात्मक सोच) बंद हुई, पुस्तक भी वहीं पर रुक जाएगी। यदि आप अपना ध्यान पुस्तक की कमी पर रखेंगे तो भी वह पुस्तक आप तक नहीं पहुँच पाएगी। यदि आप सही तरीके से उस पर ध्यान केंद्रित किए हुए हैं तो वह पुस्तक फिर से आप तक आने के लिए शुरू हो जाएगी।

उस इंसान के यहाँ उसका दोस्त मिलने आता है और कहता है कि 'मैं विदेश यात्रा पर जा रहा हूँ।' वह इस पुस्तक को देखते ही कहता है, 'मैं इसे रास्ते में पढ़ने के लिए ले जाता हूँ।' वह पुस्तक अपने साथ ले आता है और वह भारत ही आ रहा है। वह पुस्तक के साथ भारत आ रहा है और कैसे न कैसे आप तक वह पुस्तक पहुँचा ही देगा लेकिन जहाँ आपकी कल्पना बंद हुई, वहीं आपकी पुस्तक रुक जाएगी। यदि बीच में कल्पना रुकी तो वह भारत आएगा तो सही लेकिन किताब लाना भूल जाएगा। यह सब आपको नहीं पता क्योंकि यह अदृश्य में हो रहा है।

यदि आप सोचने लगें कि 'मैं कब से कल्पना कर रहा हूँ, पुस्तक जाने कहाँ है, वह मुझे मिलेगी कि नहीं?' तो यह नकारात्मक विचार है। इससे पुस्तक रुकने लगेगी। इसलिए खुश रहते हुए कल्पना करें कि पुस्तक आपके करीब आ रही है। तब कुदरत दोबारा उस पुस्तक को आप तक पहुँचाने की व्यवस्था करेगी। फिर वही इंसान भारत आता है। आपका कोई मित्र भी उसी कंपनी में काम करता है और जब वह उस इंसान से मिलने जाता है तो वह उस पुस्तक को पढ़ने के लिए ले आता है। जब आप अपने उस दोस्त के घर जाते हैं तो हैरान रह जाते हैं कि जिस पुस्तक की मैं कल्पना कर रहा था, वह यहाँ मेरे सामने है। आप पुस्तक पढ़ लेते

हैं या फोटो कॉपी कर लेते हैं या जो चाहे वह करते हैं लेकिन आपको अंतिम परिणाम मिल जाता है।

यह कल्पना की शक्ति का छोटा सा मगर महत्त्वपूर्ण उदाहरण है। ऐसी बहुत सारी चीजें हैं, जिनकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते लेकिन वे कुदरत के लिए बड़ी सरल हैं। आपका एक छोटा सपना पूरा करना या दस बड़े सपने पूरे करना, कुदरत के लिए एक बराबर है। आपको फर्क लग सकता है लेकिन कुदरत के लिए कोई फर्क नहीं है। प्रक्रिया दोनों में समान रहती है, विचार नियम की भूमिका दोनों में समान रहती है। जितना यकीन, उतना परिणाम।

२ : **नकारात्मक घटनाओं के होते हुए, सकारात्मकता पर ध्यान केंद्रित कैसे करें?**

समझ द्वारा यह संभव है। इसके लिए चाहें तो आप आगे दी गई तीन तकनीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं।

१) पहली तकनीक– सकारात्मक शब्द : शब्दों को किसी की उन्नति या आशीर्वाद के लिए इस्तेमाल करें। लोग अस्पताल में मरीज को देखने के लिए जाते हैं तो अकसर उससे कहते हैं, 'क्या हो गया तुझे? कितना पीला पड़ गया है! कुछ खाता भी है या नहीं?' किसी भी बीमार इंसान के लिए इस तरह के नकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल न करें। कोशिश करें कि कुछ अलग, सकारात्मक, प्रेरणादायी शब्द बोलकर आएँ। आप उससे अच्छा बोलेंगे तो उसके साथ अच्छा होने लगेगा। आपके जाने के बाद वह उठकर अपने आपको आईने में देखेगा और सोचेगा कि अब वह अच्छा होने लगा है। **अगर आप किसी के लिए अच्छे शब्द नहीं बोल सकते तो कम से कम उसकी इतनी मदद तो जरूर करें कि उसके लिए नकारात्मक शब्द तो न बोलें।**

आप जैसे शब्द बोलते हैं, वैसे ही आपके विचार होते हैं और वैसे ही शरीर में बदलाहट आती है। आप जानते हैं कि हमारा शरीर पंचतत्वों से बना है – जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी और आकाश। जैसे आपको ठंढ लगती है, उस समय

शरीर की पेशी के पाँच तत्वों में से जल तत्व ऊपर आ जाता है और आपको ठंढ लगने लगती है। आपने सोचा कि बहुत गरमाहट महसूस हो रही है और सूरज आपके बाजू में ही है तो आपके शरीर में अग्नि तत्त्व प्रबल हो जाता है। इस जानकारी के आधार पर आज के बाद यदि आपको गरमी में बैठना पड़े और आप ठंढ महसूस करना चाहें तो कर सकते हैं। 'मैं हिमालय में हूँ' यह कल्पना आप मन में एक मिनट के लिए पकड़कर रखें तो आपको कम गरमी महसूस होगी या ठंढ लगेगी। जितनी देर आप उस विचार को पकड़कर रखते हैं, उतना उसका असर होता है।

२) **दूसरी तकनीक– लेकिन** : इस तकनीक के अंतर्गत आपको एक शब्द इस्तेमाल करना है, 'लेकिन'। कुछ लोग कहते हैं कि हम सकारात्मक शब्दों से विचारों को नियंत्रित करते हैं लेकिन फिर भी हमें कभी-कभी नकारात्मक विचार आते हैं, ऐसे में हम क्या करें? तब 'लेकिन' इस शब्द का इस्तेमाल करें। खास तौर पर नकारात्मक विचारों के साथ जरूर इस्तेमाल करें। जैसे आप सोच रहे हैं कि 'लगता है मैं बीमार पड़नेवाला हूँ' तुरंत इस पंक्ति के आगे लेकिन शब्द लगा दें कि 'लेकिन ऐसा नहीं होगा क्योंकि मेरे शरीर में हर रोग से लड़ने की अपार शक्ति है।' किसी भी नकारात्मक विचार को ऐसे ही न छोड़ दें। उसे 'लेकिन' लगाकर सकारात्मक करके ही छोड़ें। जैसे 'लगता है मेरे पास पैसे नहीं होंगे **लेकिन** मैं कमाऊँगा और पैसे आएँगे'... 'लगता है आज कल मार्केट में रिसेशन बढ़ गया है **लेकिन** अब परिस्थिति ठीक हो रही है'... 'मेरा पढ़ाई करने का दिल नहीं कर रहा है **लेकिन** मैं कुछ समय तो जरूर पढ़ूँगा।' इस तरह आपको जब भी नकारात्मक विचार आएँ तब उनमें **लेकिन** शब्द डालकर विचार को सकारात्मक करके ही दम लें। नकारात्मक शब्दों को आधा-अधूरा रखकर उन्हें आपके मन में घर न करने दें।

३) **तीसरी तकनीक– शक्तिशाली प्रेरक वाक्य (मास्टर थॉट कैचवर्ड)** : आपको जीवन में जो चाहिए उसके लिए एक शक्तिशाली प्रेरक वाक्य (Master Thought Catchword) बनाएँ। ऐसा विचार, जो आपके हृदय को पसंद हो।

जैसे, 'हम होंगे कामयाब।' यह पंक्ति एक मास्टर थॉट कैचवर्ड है। यह पंक्ति सुनकर यदि आपके शरीर में जोश आता है तो ये आपके लिए बना है। इसी तरह आगे नमूने के तौर पर कुछ प्रेरक वाक्य दिए गए हैं, जिनका लाभ आप अपने जीवन में ले सकते हैं और आश्चर्यभरा आनंदित जीवन जी सकते हैं।

... 'मेरे जीवन में जो भी होता है, वह दिव्य योजना के अनुसार ही होता है।'

... 'मेरी कमजोरी, कमजोरी नहीं ताकत है।'

... 'सत्य में हर बीमारी को ठीक करने की ताकत है और सत्य मेरे साथ है।'

... 'मुझे बनानेवाला मुझे चला भी सकता है।'

... 'जिसने इच्छा दी है, वही मुक्ति देगा।'

... 'जिसने सपना बनाया, वही मेरा सपना पूरा करेगा।'

ये सब प्रेरक वाक्य मास्टर थॉट्स बन सकते हैं। इनके अतिरिक्त आप अपने भी प्रेरक वाक्य बना सकते हैं, जैसे 'लड़की होना मेरे लिए कमजोरी नहीं मेरी ताकत है' इत्यादि। इन मास्टर थॉट्स की तरह आप स्वयं को प्रेरणा देनेवाली सकारात्मक सूचनाएँ भी बना सकते हैं।

३ : मैं अकसर बीमार रहता हूँ तो आत्मसूचनाओं का प्रयोग बीमारियों में कैसे करूँ?

बीमारियों का इलाज दवाओं से तो होता रहेगा परंतु साथ में शुभ विचार दोहराना भी आवश्यक है। किसी विचार को बार-बार मन में या जोर से दोहराने को आत्मसूचना कहा गया है। रोग के इलाज के साथ मन की ताकत को दवा का रूप देने के लिए ये सूचनाएँ विश्वास व प्रेम से दोहराएँ :

१) 'मैं ठीक हो रहा हूँ... मैं स्वस्थ हो रहा हूँ... मेरी जो भी तकलीफें हैं, अब ठीक होने की दिशा में जा रही हैं। हर पल और हर दिन मेरा शरीर हर तरीके से ठीक होता जा रहा है।'

इनके साथ आप यह शुभ विचार भी दोहरा सकते हैं - 'दिन-ब-दिन, हर तरीके से मेरा मनोशरीरयंत्र (शरीर) ठीक होता जा रहा है।'

'मैं ईश्वर की दौलत हूँ, कोई भी गलत शक्ति मुझे छू नहीं सकती', इस वाक्य को दिल से बोलें। इस वाक्य से आप बीमारी के विचारों और डर से मुक्त हो सकते हैं।

२) सकारात्मक विचारों की शक्ति इस्तेमाल करने के साथ-साथ बीमारियों के कारण जानने की भी कोशिश करें। यह देखें कि क्या यह रोग आपके खान-पान की गलत आदत, कम-ज्यादा सोने तथा व्यायाम न करने की आदत की वजह से हुआ है? यदि आपमें गलत आदतें नहीं हैं तो शांत भाव से यह सोचें कि मेरे अंदर ऐसे कौन से विचार चल रहे हैं, जिनसे यह बीमारी पैदा हुई है? यह बात बिलकुल तय है कि जब हमारे रोग का कोई शारीरिक कारण नहीं होता तब हमारे विचार ही दोषी होते हैं। आगे लिखी गई आत्मसूचना के जरिए अपने उन गलत विचारों को, जिनसे रोग ठीक नहीं हो रहा है, समाप्त करें, **'मैं अपने चेतन मन के उस गलत विचार-प्रवाह (मान्यता) को छोड़ने के लिए तैयार हूँ, जिसने यह स्थिति (बीमारी) उत्पन्न की है।'** यह विचार दिन में कई बार दोहराएँ। आपका यह सोचना आपके लिए नया वैचारिक ढाँचा तैयार करेगा और आप रोग से मुक्त होने लगेंगे।

३) इस नए वैचारिक ढाँचे को बार-बार दोहराएँ कि **'अपने गलत विचारों के प्रवाह को छोड़ने की वजह से अब मैं आज़ाद हूँ, मुक्त हूँ, मुक्ति हूँ... मैं खुश हूँ, खुशी हूँ...।'**

४) यह कल्पना करें कि आप ठीक होने की प्रक्रिया से गुजर रहे हैं। आपके अंदर ठीक होने का अनुभव हो रहा है। अतः शांत चित्त लेटकर हल्केपन के इस एहसास को महसूस करें।

४ : नकारात्मक विचारों, घटनाओं और आदतों से छुटकारा पाने के लिए और क्या किया जा सकता है?

इसके लिए आगे दिए गए चार कदमों पर अमल करें।

१) पहले तो आत्मसूचनाओं का प्रयोग करें और जब कभी भी जरूरत महसूस हो तब नीचे दिए गए शुभ विचारों को दोहराएँ:

'मैं अपने नकारात्मक विचारों से मुक्त हो रहा हूँ... मैं शांत हो गया हूँ... मैं जीवन में विश्वास रखता हूँ... मैं सुरक्षित हूँ।'

'जिस खास सकारात्मक वैचारिक पैटर्न से मेरे भीतर यह आनंद पैदा हुआ है, मैं वह महसूस कर रहा हूँ ... मैं शांत हूँ ... मैं महत्त्वपूर्ण हूँ... मैं संपूर्ण हूँ ... मैं खुद को प्यार और स्वीकार करता हूँ।'

'मैं प्यार पाने और करने लायक हूँ... मैं प्रेमपूर्वक अपने शरीर, दिमाग तथा सभी अंगों की देखभाल करता हूँ... मुझे ताजगी महसूस हो रही है।'

'मैं जीवन के आनंद को अभिव्यक्त तथा स्वीकार कर रहा हूँ... मुझे विश्वास है कि मेरे जीवन में हमेशा सही काम हो रहे हैं ... मैं चैतन्य-चेतना हूँ... मैं मजे से जीवन के हर अनुभव के साथ बह रहा हूँ ... सब ठीक-ठाक चल रहा है।'

'मैं खुशी-खुशी अपने अतीत को मुक्त करता हूँ और चैन से हूँ... मैं अब वर्तमान में जीता हूँ... मेरा जीवन अब आनंद से भरपूर है ... प्रसन्नता से भरे हुए विचार मेरे भीतर सहजता से उमड़-घुमड़ रहे हैं।'

२) ऊपर दी गई तकनीक के अलावा यदि आप चाहें तो नीचे दी गई विधि का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। एक या दो आशावादी विचार लें, उन्हें रोजाना १० से २० बार डायरी में लिखें और जोर-जोर से पढ़ें। उनमें एक लय तैयार करें और उन्हें खुशी से गुनगुनाएँ, अपने दिमाग को पूरा दिन इन विचारों पर सोचते रहने दें। लगातार इस्तेमाल किए जाने से दृढ़ विचार

हकीकत में बदल जाते हैं। कभी-कभी तो ऐसा नतीजा मिलता है, जिसकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की होती।

३) अपने जहर (नफरत, द्वेष, घृणा से) भरे मनोभावों को पत्र के रूप में लिखकर, फाड़कर कूड़ेदान में फेंक दें अथवा पूरी श्रद्धा के साथ आग में जलाकर मुक्ति का अनुभव करें। इस तरह की एक छोटी क्रिया आपको अपने दबे हुए मनोभावों से, जो बीमारी का कारण बनते हैं, मुक्त करती है।

४) अपने आप पर सकारात्मक निबंध (लेख) लिखें। अपने गुणों को परखें, अपनी योग्यता पहचानें, अपनी खास बातें लिखें। जब भी आपमें हीन भावना या निराशा जागे तब यह लिखा हुआ खाता (लेख) पढ़ें। अपने आपसे प्रेरक चर्चा करें। **'मैं ईश्वर का अच्छा, सच्चा, बच्चा हूँ। सफलताएँ मेरे लिए बनाई गई हैं। अगर कोई काम विश्व का एक इंसान कर सकता है तो वह काम यदि चाहूँ तो मैं भी कर सकता हूँ। मैं उत्साही और जोशीला हूँ, मैं जीतने में विश्वास रखता हूँ।'**

५ : कई बार मैंने देखा है कि मैं लंबे समय से सकारात्मक सोच रहा हूँ, फिर भी परिणाम नकारात्मक ही दिख रहे हैं, ऐसा क्यों?

इसका कारण स्पष्ट है। आज आपको नकारात्मक परिणाम इसलिए मिल रहे हैं क्योंकि आपने पहले कभी नकारात्मक विचार सोचे थे, जो अब फल दे रहे हैं। अगर आज आप सकारात्मक विचार सोचने लगे हैं तो बस थोड़ा समय सब्र करें, समय आने पर आपको सकारात्मक परिणाम मिलने लगेंगे। लेकिन लोगों से सब्र नहीं होता। वे सोचने लगते हैं, 'सकारात्मक विचारों से तो कुछ फायदा नहीं होता, इससे अच्छा तो यह है कि हम नकारात्मक विचार ही रखें।' इसके बाद जब वे नकारात्मक विचार रखने लगते हैं तो अचानक उन्हें जीवन में सकारात्मक परिणाम मिलने लगते हैं। तब मन में विचार आता है, 'अरे! मैं तो नकारात्मक विचार रख रहा हूँ, फिर सकारात्मक परिणाम क्यों मिल रहे हैं?' क्योंकि पहले जो सकारात्मक विचार रखे थे, अब उनका फल मिल रहा है। आइए इसे एक

उदाहरण के माध्यम से समझते हैं।

मान लें, आपके पास तीन खाली टंकियाँ हैं। हर टंकी के नीचे एक नल लगा हुआ है। आप पहली टंकी में चावल भरते हो, दूसरी में गेहूँ और तीसरी में गेहूँ-चावल दोनों मिलाकर भर देते हो। जब आप चावलवाली टंकी का नल खोलते हो तो चावल के दाने निकलने लगते हैं। जब आप गेहूँवाली टंकी का ढक्कन खोलते हो तो गेहूँ के दाने गिरने लगते हैं। यह स्वाभाविक है।

अब हम यह मान लेते हैं कि चावल के दाने अच्छे कर्मों का परिणाम हैं, जबकि गेहूँ के दाने बुरे कर्मों का। एक इंसान चावल की टंकी में गेहूँ (बुरे कर्म) डाल रहा है लेकिन नल खोलने पर चावल (अच्छे फल) बाहर निकल रहे हैं। दूसरा इंसान गेहूँ की टंकी में चावल (अच्छे कर्म) डाल रहा है लेकिन नल खोलने पर गेहूँ (बुरे फल) बाहर आ रहे हैं।

जब कोई इंसान चावल की टंकी में गेहूँ डालता है तो लोगों को दिख जाता है कि वह बुरे कर्म कर रहा है। लेकिन वे देखते हैं कि टंकी के नल से चावल के दाने बाहर आ रहे हैं। इसका मतलब है कि बुरे कर्म करने के बावजूद उसे अच्छे फल मिल रहे हैं। लोग उसकी तारीफ कर रहे हैं और वह सुखी भी दिखता है। दूसरे लोग किसी की आंतरिक अवस्था नहीं जान सकते, न ही उसके आंतरिक गुणों को जान सकते हैं। यह जान लें कि अच्छे गुणों के अच्छे परिणाम ही मिलते हैं, भले ही वे किसी बुरे इंसान में मौजूद हों।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चावल के दाने नल के पास तलहटी में मौजूद रहते हैं और नल खोलने पर सबसे पहले बाहर निकलते हैं। यानी इंसान ने पहले अच्छे कर्म किए थे, जिनका अच्छा फल उसे इस वक्त मिल रहा है। बुरे कर्म तो उसने बाद में किए हैं यानी गेहूँ तो चावल के

ऊपर है। जब अच्छे कर्म यानी चावल के दाने खत्म हो जाएँगे तब उसके द्वारा डाले गए गेहूँ के दाने (बुरे कर्म का परिणाम) निश्चित रूप से बाहर निकलेंगे। इसी तरह, एक और इंसान गेहूँ की टंकी में चावल के दाने डाल रहा है। नल खोलने पर गेहूँ के दाने पहले बाहर निकलेंगे क्योंकि पुराने बुरे कर्म अंदर पहले से मौजूद हैं। चावल के दाने तो तब निकलेंगे, जब गेहूँ के पुराने दाने खत्म हो जाएँगे। जब ऐसी स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं तो लोग सोचते हैं कि किसी के द्वारा अच्छे कर्म करने के बावजूद भी उसके साथ बुरी घटनाएँ क्यों हो रही हैं।

तीसरी टंकी में चावल और गेहूँ मिले हैं। यह ज्यादातर लोगों के मामले में होता है। हर इंसान का जीवन अच्छे और बुरे दोनों तरह के कर्मों तथा फलों का मिश्रण होता है। इस मामले में कौन से दाने बाहर निकलेंगे : गेहूँ के या चावल के? यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपनी प्रार्थना द्वारा किस चीज को और कैसे आमंत्रित करते हैं। प्रार्थना भी एक कर्म है और प्रार्थना द्वारा आप अच्छे फलों को आकर्षित कर सकते हैं। इस उदाहरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि बुरे लोगों को अच्छे फल और अच्छे लोगों को बुरे फल क्यों मिलते दिखते हैं। यह भी स्पष्ट हो जाता है कि आज टंकी में किस प्रकार के बीज (कर्म) डाले जाने चाहिए। वर्तमान की टंकी में चावल या गेहूँ डालना पूरी तरह आप पर निर्भर करता है। अर्थात विकल्प चुनना आपके हाथ में है।

इससे समझें कि आपके जीवन में जो भी हो रहा है, वह अतीत में दिए गए ऑर्डर का गलत नतीजा है। जो जीवन आप आज जी रहे हैं, वह अपनी महत्त्वाकांक्षाओं और डर के आधार पर जी रहे हैं। अतीत में कुछ तीर कमान से निकल चुके हैं यानी कुछ नकारात्मक विचार आप कर चुके हैं। आपके जीवन में आज जो भी घट रहा है, उन्हीं के कारण घट रहा है।

६ : अतीत में हमसे जो नकारात्मक विचार हुए, जो तीर छूटे, जो गलत ऑर्डर हमने दिए, उनके लिए हम आज क्या कर सकते हैं?

अतीत के विचारों के असर से बचने के लिए प्रत्यक्ष रूप से आपको कुछ नहीं करना है। आपका ध्यान बस इस बात पर रहना चाहिए कि 'आज मुझे क्या चाहिए? आज कौन से ऑर्डर करने हैं?' उस समय अज्ञान था इसलिए कुछ गलत ऑर्डर दिए थे कि 'मेरे जीवन में ऐसा हो, वैसा हो।' मगर अब जो चाहिए, उस पर काम शुरू करें। करने योग्य जो काम है, वही करें। जैसे दूध की बोतल गिर गई तो अब क्या करें? वह दोबारा जोड़ी तो नहीं जा सकती इसलिए उसे जोड़ने की कोशिश से कोई फायदा नहीं होगा। उस समय करने योग्य काम यह है कि काँच के टुकड़े बटोर लें। इसी कदम पर कार्य शुरू कर दें।

पहले गलत ऑर्डर्स देने के कारण जीवन में कुछ गलत बातें आ गई हैं, अब नया ऑर्डर देना शुरू करें। अब आपको जो चाहिए, उसके ऑर्डर दें। जीवन में कुछ गलत नियत के लोग आ चुके हैं, जिनकी वजह से परेशानी है। गलत सास आ गई, बहू आ गई, पति आया, पत्नी आई, पड़ोसी आया, बॉस आया, जो भी ऐसे गलत लोग आए तो वे इसलिए क्योंकि अज्ञान में आपने वैसे ऑर्डर दिए।

अज्ञान में लोग बहुत से गलत काम कर बैठते हैं। जैसे टी.वी. सीरियल देखते समय कुँवारी लड़की कहती है, 'मेरी सास अगर मुझसे ऐसे बोलेगी तो मैं उसे मुँहतोड़ जवाब दूँगी, उसे ठीक कर दूँगी।' अब उस लड़की को यह बात नहीं पता कि वह गलत ऑर्डर देकर अपने जीवन में ऐसी सास को आकर्षित कर रही है। अगर सास टी.वी. सीरियल देख रही है तो वह कहेगी, 'मेरी बहू जब ऐसा करेगी तो मैं पहले ही उसे पकड़ लूँगी।' सास भी अपने जीवन में वैसी ही बहू को आकर्षित कर रही है। हालाँकि उसे भी यह बात मालूम नहीं है। लोग टी.वी. सीरियल्स देख-देखकर अपने जीवन में अर्थ का अनर्थ कर रहे हैं।

अतः जो तीर कमान से निकल चुके हैं, उनकी चिंता छोड़ दें यानी अतीत में जो गलत चुनाव किए हैं, उन्हें भूल जाएँ। उनका परिणाम तो मिल चुका है।

हो सकता है कि आपको पता भी न हो कि किन तीरों का असर क्या हुआ। किन चुनावों से आपके जीवन में कौन से परिणाम मिले।

आपने ऐसे ऑर्डर दिए, ऐसे विचार रखे, ऐसी प्रार्थनाएँ कीं, जिनकी वजह से आज आप असफल, हताश, दुःखी या बीमार हो गए। लेकिन आगे से सोच-समझकर काम करें। अच्छी तरह सोच लें कि नया ऑर्डर क्या दें। आज आप कुछ उल्टा-सीधा खा लेते हैं, जिससे तकलीफ होती है। अब नया ऑर्डर यही होना चाहिए कि 'अब मैं स्वस्थ शरीर चाहता हूँ। मेरा पेट ऐसा होना चाहिए, जो लक्कड़, पत्थर सब हजम कर ले। मुझे ऐसा हाजमा चाहिए, जो हर स्थिति में आदर्श हो।' जब आपके जीवन में ऐसा होगा तब आपको पुराने तीरों का असर पता भी नहीं चलेगा। पुराने तीरों की वजह से दर्द उठेगा, दुःख होगा लेकिन अब आप इतने मजबूत बन गए हैं कि आपको कुछ पता ही नहीं चला। हालाँकि कुछ दर्द आए और आकर चले गए, जिनका आप पर नकारात्मक असर नहीं हुआ। आपने देखा कि शरीर में कुछ दर्द उठा लेकिन आप ध्यान में इतने पक गए कि आपने इस कष्टकारी घटना का भी आनंद लिया।

उपरोक्त आशय द्वारा यह समझ प्राप्त करें कि 'अतीत में जो हो गया उस पर से ध्यान हटाकर, वर्तमान में जो हो सकता है, उस पर ध्यान देकर कार्य करना है। इस तरह आप लगातार विचार नियम का अधिकतम फायदा ले पाएँगे।

विचार सूत्र ४

दुनिया वैसी नहीं है, जैसी आपको दिखती है, दुनिया वैसी है, जैसे आप दुनिया के बारे में विचार रखते हैं

अब तक आपने देखा कि आपके जीवन में जो भी हो रहा है, वह निम्नलिखित कारणों से हो रहा है :

* अतीत में किए गए सकारात्मक विचार यानी आपके द्वारा दिए गए सकारात्मक ऑर्डर
* अतीत में किए गए नकारात्मक विचार यानी आपके द्वारा दिए गए नकारात्मक ऑर्डर

आपके जीवन में जो भी हो रहा है, वह इन कारणों से भी हो रहा है :

* आपकी प्रार्थनाएँ यानी उच्चतम ऑर्डर
* विश्व आपको जो भी वापस देता है यानी गुणाकार ऑर्डर

आइए अब हम पहले उच्चतम ऑर्डर को समझें। अब तक आपने समझा है कि सकारात्मक घटनाएँ आपके द्वारा दिए गए सकारात्मक ऑर्डर के कारण होती हैं और नकारात्मक घटनाएँ आपके द्वारा दिए गए नकारात्मक ऑर्डर के कारण होती हैं। अब आपको यह समझना है कि आपके जीवन में जो नकारात्मक हो रहा है, हो सकता है कि वह आपकी उच्चतम प्रार्थनाओं के कारण हो रहा हो। यदि आपने

प्रार्थना की है कि 'मैं जल्दी तरक्की प्राप्त करूँ' तो हो सकता है आपको जीवन में ज्यादा चुनौतियाँ दी गई हैं ताकि आप जल्दी अपनी क्षमता बढ़ाकर तरक्की कर पाएँ। चुनौतियों के कारण आप पर आ रहे दबाव को आप नकारात्मक समझ सकते हैं परंतु यह नकारात्मक घटना आपकी प्रार्थनाओं और आपके उच्चतम ऑर्डर के कारण आपके पास आई है।

आप कुदरत को जो ऑर्डर देते हैं, कुदरत उससे कई गुना ज्यादा आपको देती है। इसे ही गुणाकार ऑर्डर कहते हैं। यह समझने के लिए आपको बहुत महत्त्वपूर्ण विचार सूत्र पता होना चाहिए- **'दुनिया वैसी नहीं है जैसी आपको दिखती है, दुनिया वैसी है जैसे आप हैं यानी जैसे आप दुनिया के बारे में विचार रखते हैं।'**

समझें, किस तरह दुनिया आपके लिए आईने का काम करती है। यदि आपकी शिकायत है कि लोग आपकी मदद नहीं करते तो यह आपके इन विचारों का परिणाम है कि 'लोग मेरी मदद नहीं करते।' यदि आपकी शिकायत है कि लोग आपसे बुरा व्यवहार करते हैं, इसका अर्थ यह नहीं है कि आप लोगों से बुरा व्यवहार करते हैं। इसका अर्थ यह है कि आपने यह घटना अपने विचारों के कारण आकर्षित की है। हो सकता है कि आप यह दोहराते न हों कि 'लोग रूखी बात करते हैं' परंतु कुदरत आपकी ही मान्यताओं को, जो विचारों से बनी हैं, कई गुना बढ़ाकर आपको लौटाती है।

यदि आप यह विश्वास रखते हैं कि 'दुनिया में बहुत भ्रष्टाचार है' और आप पाते हैं कि आपके साथ कुछ लोग सही व्यवहार नहीं करते हैं तो इसका अर्थ यह है कि आपने अपने विचारों द्वारा दुष्टता को अपने जीवन में आमंत्रित किया है। इस नियम के अंतर्गत जितना ज्यादा आप यह विचार रखेंगे कि 'दुनिया में भ्रष्टाचार है' तो आपको वैसे ही सबूत मिलेंगे और वैसी ही घटनाएँ आप अपने जीवन में आकर्षित करेंगे। अर्थात जैसे ही आपने पूरे विश्वास से कुदरत में एक विचार बोया- 'भ्रष्टाचार' तो कुदरत आपके जीवन में वही दिखलाती हैं। अतः तीसरे और चौथे विचार नियम को समझते हुए अब ध्यान भ्रष्टाचार पर नहीं बल्कि ईमानदारी पर रखें। इससे आप पाएँगे कि आपकी दुनिया ईमानदार लोगों से भर जाएगी।

स्कूल या कॉलेज में आपने अकसर यह देखा होगा कि कुछ विद्यार्थी किसी एक टीचर की क्लास में शांत रहते हैं तो दूसरी टीचर की क्लास में आसमान सिर पर उठा लेते हैं। इसका क्या कारण हो सकता है? इसमें मूल बात यह है कि टीचर के भीतर कौन से विचार उठते हैं। पहली टीचर अपने भीतर यह विचार रखती है कि 'बच्चे बहुत अच्छे हैं।' परिणामतः अपने आप बच्चे उसकी बात सुनते हैं। इसके विपरीत, दूसरी टीचर यह सोचती है कि 'लुच्चे बच्चे, लफंगे बच्चे, अमीर बाप के बिगड़े हुए बच्चे।' इसका सीधा परिणाम यह होता है कि बच्चे उससे वैसा ही व्यवहार करते हैं।

इस तरह आपने देखा कि बाहर जो हो रहा है, वह आपके भीतर के मनोभावों का दर्पण है।

इस विचार सूत्र के साथ जुड़ा हुआ सिद्धांत है : 'आप विश्व में जो भी विचार बोते हैं, वह उसे कई गुना बढ़ाकर आपको वापस करता है।'

एक फल में कितने बीज हैं, यह तो आप देख सकते हैं। परंतु आप कभी भी यह नहीं जान सकते कि एक बीज में कितने फल हैं। अर्थात जो बीज आप बोते हैं, उनमें से जो फल निकलते हैं, वे कई गुना बढ़कर बीज देते हैं। कुदरत का नियम है कि वह आपको हर बीज का फल कई गुना बढ़ाकर वापस देती है, फिर चाहे वह बुराई का बीज हो या अच्छाई का।

कुदरत यह तय नहीं करती कि आप किस चीज के काबिल हैं। आप उसे जो देते हैं, वह केवल उस चीज को लेती है और आपको ही अधिक मात्रा में वापस देती है। यदि आप कुदरत को अच्छाई, प्रेम और विश्वास के बीज देंगे तो आप अनुभव करेंगे कि पूरा विश्व आपको अच्छाई, प्रेम और विश्वास दे रहा है, वह भी कई गुना बढ़ाकर। उसी तरह यदि आप कुदरत को नफरत, द्वेष, घृणा देंगे तो वह उन्हें भी आपको लौटाएगी, वह भी कई गुना बढ़ाकर।

जीवन में आपका पूर्ण लेन-देन केवल स्रोत से है। हम जो भी दे रहे हैं, वह कुदरत को दे रहे हैं। जो भी हमें मिल रहा है, असल में स्रोत से ही मिल रहा

है। हालाँकि वह किसी माध्यम के द्वारा हम तक पहुँच रहा है।

इंसान दोनों परिस्थितियों में नाखुश रहता है- पहली, जब उसे अपनी इच्छा के अनुसार मनचाहे परिणाम नहीं प्राप्त होते और दूसरी, जब उसे मनचाहे परिणाम प्राप्त होते हैं। जब उसे मनचाहे परिणाम प्राप्त होते हैं, तब उससे यह गलती होती है कि जिस इंसान द्वारा उसे मनचाहे परिणाम प्राप्त हुए हैं, वह उसी को ही स्रोत मान लेता है। परिणामतः वह आगे भी उसी इंसान से मदद प्राप्त करने की उम्मीद रखता है और जब उसे मदद नहीं मिलती तब वह निराश हो जाता है।

जैसे एक इंसान का भाई उसे मदद कर रहा था और एक दिन अचानक उसके भाई ने उसकी मदद करनी बंद कर दी तो वह कहता है, 'मेरे भाई से मुझे यह उम्मीद नहीं थी।'

इसी तरह यदि लड़के के पिता उसे अपनी जायदाद से बेदखल कर देते हैं तो लड़का अपने पिता से नफरत करने लगता है। यह इसलिए होता है क्योंकि इंसान अपने रिश्तेदारों को ही स्रोत समझ लेता है।

उपरोक्त दोनों आशयों को इस तरह से समझें- जब हमें पानी की जरूरत होती है तब हम उसे नल से निकालते हैं, तो क्या इसका अर्थ यह है कि नल पानी देता है? नहीं, नल तो मात्र माध्यम है, स्रोत तो कहीं और है। हम कई नलों (माध्यमों) द्वारा पानी प्राप्त कर सकते हैं परंतु सबका स्रोत एक है, उस बिल्डिंग में लगी टँकी। यह ज्ञात न होने के कारण हम माँग करते हैं कि हमें पानी उस नल से ही मिले, जिससे पहले मिला था। यदि आप पानी के स्रोत से पानी की उम्मीद रखें तो आपको जितना चाहिए, उससे कहीं अधिक पानी मिल सकता है।

यह सामान्य बुद्धि है कि हम स्रोत से उम्मीद रखें, न कि माध्यम से। स्रोत में सब कुछ भरपूर है। आप स्रोत से प्राप्त कर-करके थक सकते हैं परंतु स्रोत आपको देते-देते नहीं थकता क्योंकि स्रोत के पास हर चीज भरपूर है।

हमें जो चाहिए, उसे देना सीखना चाहिए ताकि हमें वह कई गुना बढ़कर मिले। जो आप पाना चाहते हैं, उसे दूसरों को पाने में मदद करें। यदि आपको

नौकरी की जरूरत है तो किसी जरूरतमंद को नौकरी प्राप्त करने में मदद करें। यदि आपको अपने लिए अधिक समय चाहिए तो दूसरों का समय बचाने में तथा उन्हें समय नियोजित करने में मदद करें।

आइए, पुनः चौथे विचार सूत्र की ओर बढ़ते हैं- **'दुनिया वैसी नहीं है जैसे आपको दिखती है, दुनिया वैसी है जैसे आप हैं यानी जैसे आप दुनिया के बारे में विचार रखते हैं।'**

अकसर लोग शिकायतों से भरा जीवन जीते हैं। वे अपनी असफलता का दोष अपने रिश्तेदारों, सहकर्मियों, मित्रों पर मढ़ते रहते हैं। लेकिन वस्तुतः संसार एक परदा है, जिस पर आप अपने मानसिक गुणों, अनसुलझे भावों और कमियों को प्रोजेक्ट करते हैं। इस तरह आपको वही विश्व दिखाई देता है, जो वास्तव में आपके द्वारा प्रेषित चित्रों का ही प्रतिबिंब है। लोग, स्थितियाँ, मौसम, चीजें - हर वह चीज जिसका आप अनुभव करते हैं, आपकी अनुभूति द्वारा ही आकार लेती हैं। दरअसल वे उन चीजों का प्रक्षेपण हैं, जो आपके दिमाग की गहराई में मौजूद हैं। मिसाल के तौर पर यदि आपकी सबसे बड़ी शिकायत यह है कि दूसरे वचनबद्ध नहीं हैं यानी वे जो कहते हैं, वह करते नहीं हैं तो इसका मतलब यह हो सकता है कि कहीं न कहीं आप खुद वचनबद्ध नहीं हैं। चूँकि आपके मन में वचनबद्धता के अभाव का मुद्दा है इसलिए आप अपनी शिकायत का प्रक्षेपण करते हुए यह सोचते या कहते हैं कि अधिकांश लोग वचनबद्ध नहीं हैं।

> विश्व में ऐसे लीडर्स हैं, जिनके लिए लोगों के मन में बहुत सम्मान और प्रेम है, जिनके प्रति लोग बेहद वचनबद्ध हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि ये लीडर्स अपने आपसे पूरी तरह वचनबद्ध हैं। वचनबद्धता उनके लिए समस्या है ही नहीं। इसलिए उन्हें दूसरों में वचनबद्धता का अभाव नजर ही नहीं आता और लोग खुद-ब-खुद उनके सामने वचनबद्ध होते हैं।

इस तरह चौथा विचार नियम आपको सिखाता है कि दूसरों के दोषों पर केंद्रित नहीं होना चाहिए। हम पहले ही देख चुके हैं कि **आप जिस भी चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वही आपके जीवन में बढ़ती है।** बस स्रोत से जुड़ते

रहें– जो आप वास्तव में हैं और आपके दोष दूर हो जाएँगे। यदि आप साबुन से कपड़े धोना चाहते हैं तो सबसे पहले तो आपको पन्नी (रैपर) हटाकर साबुन को बाहर निकालना होगा। इसी तरह अपनी उच्चतम संभावना खोलने के लिए आपको दुःखों और दोषों की पन्नी हटाकर उनमें से खुद को निकालना होगा। इसके लिए दूसरों के दोषों पर ध्यान केंद्रित करना छोड़ दें और खुद को बेहतर बनाएँ। यह अहसास करें कि आप सामनेवाले में जो देख रहे हैं और जो भी आपको परेशान कर रहा है, वह वास्तव में आपका खुद का प्रक्षेपण या प्रतिबिंब है।

जब भी आपके भीतर किसी चीज के खिलाफ प्रतिरोध निर्मित होता है या दूसरे शब्दों में, जब किसी चीज के बारे में आप लगातार शिकायतें करते हैं तो आप पीतल बन जाते हैं। पीतल के बजाय चुंबक बनें। जब आपको दूसरों के दोष दिखें या शिकायत करने का मन हो तब तुरंत इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप क्या चाहते हैं। मान लें, आपकी शिकायत यह है कि आपका बॉस या सहकर्मी आपको हर समय दोष देता रहता है तो तत्काल इस विचार पर ध्यान केंद्रित करें कि 'मैं प्रेम और सत्य से घिरा हुआ हूँ।' उस दोष पर सोचते न रहें। यह समझ लें कि दोष आपके भीतर है इसलिए दूसरों के बारे में इस शिकायत ने उसे बाहरी संसार में प्रकट कर दिया है।

अतः संसार एक दर्पण है, यह समझने के बाद आप दूसरों के दोषों पर ध्यान केंद्रित करना छोड़ दें। इससे आपको इस बात पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी कि आप अपने जीवन में कैसा सृजन करना चाहते हैं। आज के बाद आपको विश्व में कोई भी चीज गलत दिखे तो तुरंत अपने भीतर के विचार बदलकर, कुदरत में सही विचार बोएं। ये विचार फिर कई गुना बढ़कर आपकी ही दुनिया में लौटकर आनंद और शांति फैलाएंगे।

अध्याय
१०

सूत्र ४ :

सवाल–जवाब

१ : **मैं चौथे सूत्र को अपने जीवन में चल रही समस्या के साथ समझना चाहता हूँ। मेरे मकान मालिक ने मुझसे सालभर का डिपॉजिट ले रखा है, फिर भी वह साल पूरा होने से पहले ही मुझे मकान खाली करने को कह रहा है। उसके इस अन्यायपूर्ण व्यवहार को देखकर मुझे लगता है कि मकान मालिक पर मुकदमा दायर कर दूँ।**

हाँ, जरूर लेकिन अंदर की अदालत में! यह याद रखें यदि आपको दुनिया अन्यायपूर्ण लग रही है तो इसका अर्थ है कि कहीं न कहीं आप अन्याय के विचार रखते हैं। आप अपने ही ऊपर अन्याय कर रहे हैं, अत: अपील भी अंदर की अदालत में ही करना चाहिए। आपको ऐसी अदालत (अ–दौलत) में अपील करना चाहिए, जहाँ दौलत काम में नहीं आती। वह है अंदर की अदालत। वहाँ केस फाइल करें और उसके साथ मनन करें।

जिसके ऊपर अन्याय हुआ है, उससे यदि यह कहा जाए कि आप ही अपने ऊपर अन्याय कर रहे हैं तो वह कहेगा, 'क्या बात कर रहे हो? एक तो उपाय

बताना चाहिए कि कौन से कोर्ट में अपील करें, किसी ऐसे वकील का पता बताना चाहिए, जो अब तक कोई केस न हारा हो; पर आप तो कुछ अलग ही बता रहे हैं।' मन इस तरह के समाधान चाहता है। इसलिए स्वयं को बताएँ, 'यदि मुझे दुनिया में अन्याय दिख रहा है, इसका अर्थ मैंने कहीं न कहीं और कभी न कभी अन्याय के विचार रखे थे।' इसी को अंदर की अदालत में अपील करना कहते हैं।

अपने साथ मनन करने के बाद आप यह हकीकत जान पाएँगे। बजाय इसके कि आपको क्या नहीं चाहिए, आप इस पर ध्यान दें कि आपको अपने जीवन में क्या चाहिए। आप समझ पाएँगे कि आगे आप जो विकास करना चाहते हैं, उसमें आपकी नकारात्मक विचारधारा ही बाधा बन सकती है। यह घटना आपको उन सभी बाधाओं से बाहर निकालने के लिए आई है अर्थात आपकी विचारधारा बदलने के लिए आई है। यदि आपकी सोच सही होगी तो आप हर बाधा से बाहर निकल पाएँगे। आपकी सोच गलत होगी तो आप कुदरत से वही पुरानी माँग करेंगे और आपके जीवन में वही चीजें वापस आएँगी। फिर वे ही विचार शुरू होंगे और आपको सबूत भी मिलेंगे कि 'मैं जो सोच रहा हूँ, सही सोच रहा हूँ।' फिर अपने आपको सही मानकर आप कहेंगे कि 'अब भगवान भी जमीन पर आकर मुझे बताएँ तो भी मैं नहीं मानूँगा क्योंकि मुझे इतने सारे सबूत मिले हैं।'

याद रखें कि हम जिस चीज पर यकीन करते हैं, उसके सबूत हमें मिलते हैं। यदि कोई इंसान नौकरी के लिए इंटरव्यू देने जा रहा हो और वह अंदर से यह मानता हो कि 'इंटरव्यू बहुत कठिन होते हैं, उनमें उत्तीर्ण होना मुश्किल है।' ऐसे में वह इंसान इंटरव्यू में अनुत्तीर्ण ही होगा। यह घटना उसकी मान्यता को और पुष्टि देगी कि 'इंटरव्यू में उत्तीर्ण होना मुश्किल है और जो उत्तीर्ण होते हैं, उनकी किस्मत अच्छी होती है।' इस मान्यता के कारण वह इंटरव्यू के लिए मेहनत करना छोड़ देता है, जिससे उसे जीवन में असलफता ही प्राप्त होती है। अब उसकी मान्यता और पक्की होती जाती है। गहरी मान्यता के कारण उसे और सबूत मिलते हैं। यह एक दुश्चक्र बन जाता है... मान्यता... सबूत... गहरी मान्यता... पक्के सबूत...।

मुश्किलें तब ज्यादा बढ़ती हैं जब ऐसा इंसान अपनी मान्यता औरों पर भी थोपता है। ऐसे इंसान के आजू-बाजू के लोग जब उसकी मान्यता ग्रहण कर लेते हैं तो नकारात्मकता का यह दुश्चक्र बढ़ता जाता है। ऐसे लोग मिलकर एक-दूसरे की गलत मान्यताओं को बढ़ावा देते हैं, इससे दुश्चक्र और मजबूत होता जाता है। आगे दिया गया एक और उदाहरण आपको यह बात समझने में मदद करेगा...

> मान्यताएँ छत की तरह होती हैं। छत अपने सहारे नहीं खड़ी हो सकती, उसे खड़े रहने के लिए खंभों की अवश्यकता होती है। मान्यताओं की छत, सबूतों के खंभों पर खड़ी होती है। सबूतों के खंभे जितने बढ़ते जाते हैं, मान्यताओं की छत उतनी मजबूत होती जाती है। बढ़ते-बढ़ते, मान्यताओं की छत इतनी मजबूत हो जाती है कि ये मान्यताएँ, हमारी धारणा बन जाती हैं कि 'लोग बुरे हैं... दुनिया अन्याय करती है... लोग झूठे हैं...' इत्यादि। अब मान्यताओं की छत इतनी मजबूत हो जाती है कि उसे सबूतों के खंभों की भी आवश्यकता नहीं रहती। खंभे निकाल दिए जाएँ तो भी मान्यताओं की छत खड़ी रहती है। इसी मान्यता के आधार पर इंसान की धारणा भी इतनी पक्की हो जाती है कि दुनिया ऐसी ही है, यह बदल नहीं सकती।

२ : यह कैसे पता चले कि कौन सी गलत धारणाएँ हैं, जो हमारे जीवन में बाधाएँ निर्माण कर रही हैं?

इंसान के विचार जब विश्व की महाशक्ति से अलग हो जाते हैं तब वह अनेक समस्याओं से घिर जाता है। जब भी अपने जीवन में कोई शारीरिक, मानसिक, सामाजिक अथवा आर्थिक समस्या देखें तब नीचे लिखा हुआ आत्मसंवाद (आत्मसुझाव) तब तक दोहराते रहें जब तक आपको अपने अंदर समस्या को सुलझाने का बल न महसूस हो- **'मेरे अंदर ऐसे कौन से विचार हैं जिनकी वजह से मैं यह रोग (समस्या) भुगत रहा हूँ? अब मैं उस वैचारिक ढाँचे को छोड़ने के लिए तैयार हूँ, जिसने यह रोग उत्पन्न किया है।'**

हम जिस बात पर विश्वास करते हैं, वही हमारा सच होता है यानी वही हमारी दुनिया में प्रकट होता है। अमीरी-गरीबी, बीमारी-स्वास्थ्य, सुख-दुःख, अच्छा-बुरा, खुशी-उदासी, सम्मान-अपमान ये सब हमें अपने विश्वास के अनुसार मिलता है। अपना विश्वास तेज, ताजा, नया बनाने के लिए मन के साथ स्वसंवाद (वार्तालाप) करें।

आइए अब जानें कि आपका विश्वास कैसा है? नीचे दी गई बातों पर आप कितना विश्वास रखते हैं?

१) जीवन मुझे अच्छी तरह से रहने देना नहीं चाहता।

२) अच्छे हालात हमेशा नहीं रह सकते।

३) मेरे लिए सफल होना कठिन है, मैं जीत ही नहीं सकता।

४) मुझे कोई भी प्यार नहीं करता।

५) मैं प्यार के काबिल नहीं हूँ।

६) मेरे साथ वही होगा जो मेरे माँ-बाप के साथ हुआ है।

७) मुझे सीखने में ज्यादा समय लगता है, सीखना मुश्किल है।

८) बीमारी तो मेरे खून में है।

९) मेरा जन्म दूसरों के अत्याचार सहने के लिए हुआ है।

१०) मैं हमेशा मौसम का शिकार रहता हूँ।

११) मैं दौलत को अपने पास रख नहीं पाता।

१२) पैसा मेरे पास जल्दी आता नहीं, आता है तो टिकता नहीं।

ऊपर दिए गए गलत विश्वासों और मान्यताओं की वजह से इंसान अपने जीवन में वही सब देखता है, जो वह नहीं चाहता। ये विश्वास और इस तरह के अनेक आत्मसुझाव इंसान को अपने माता-पिता, टीचर्स् या समाज द्वारा मिलते हैं।

बचपन में माता-पिता ने घर पर या टीचर्स् ने स्कूल में जो कह दिया, वही बच्चा मान लेता है, 'लोग तुम्हें ठग सकते हैं'... 'दुनिया बुरी है'... 'तुम लड़के होकर रोते हो... तुम लड़की हो, तुम्हें यह करना शोभा नहीं देता'.... इत्यादि। यही विचार बड़े होने पर हमारा जीवन निर्धारित करते हैं। यदि हम हँसता-खेलता जीवन जीना चाहते हैं तो हमें वैसे ही विचार चुनने चाहिए, जो हमें उत्तम जीवन प्रदान करें। अपने आपसे अपनी समस्या के बारे में यह पूछें कि 'मेरी इस समस्या के लिए किस तरह के विचार जिम्मेदार हैं?' जवाब आने पर उन विचारों को आत्मसुझाव देकर बदलें। अपने आपको सदा यह कहें, 'मैं रूपांतरण के लिए तैयार हूँ।'

३ : **बढ़िया!! यह उच्चतम मार्गदर्शन है। अब मैं समझ चुका हूँ कि मैंने ही यह घटना अपने जीवन में आकर्षित की है। मैंने ही कुदरत को यह गलत आर्डर दिया होगा, जिस कारण कुदरत मुझे संकेत दे रही है कि मैं अन्याय नहीं न्याय की माँग करूँ- तब ही मेरे जीवन में कुछ नया आएगा। जब तक मैं अपनी मान्यताओं को पकड़कर बैठूँगा तब तक पुरानी चीजें ही मेरे जीवन में आएँगी। मैं अब सही धारणा रखूँगा ताकि मेरे जीवन में सही चीजें आएँ।**

परंतु मेरा सवाल अब यह है कि क्या मुझे मकान मालिक के खिलाफ कोई भी कदम नहीं उठाना चाहिए?

नहीं, ऐसा नहीं है। समस्या को निपटाने के लिए आवश्यक कदम तो आपको जरूर उठाने हैं लेकिन समस्याओं के आने पर अपनी सोच कैसी रखनी है, यह सीखना अति महत्त्वपूर्ण है।

सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हुए, चुंबक बनकर, समस्या के लिए आवश्यक कदम जरूर उठाएँ। जब आप शिकायत करते हैं तब पीतल बन जाते हैं। इसलिए बिना शिकायत किए, आवश्यक कदम जरूर उठाएँ। जिस क्षण आप खुश होते हैं, स्पष्ट होते हैं और केंद्रित होते हैं कि आपको क्या चाहिए, उस क्षण आप स्रोत से जुड़े हुए होते हैं। ऐसे में आप स्रोत से निर्णय ले पाते हैं। अतः स्रोत पर रहकर,

अपने मकान मालिक से वार्तालाप करें।

हर क्षण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक और आध्यात्मिक स्तरों के आधार पर कदम उठाना अच्छा है। आप शारीरिक स्तर पर कदम उठाना चाहते हैं परंतु मानसिक स्तर पर – अपने ध्यान केंद्र और विचारों को बदलें, जैसे अभी आपने सीखा। सामाजिक स्तर पर – मकान मालिक से बातचीत करके देखें। आर्थिक स्तर पर – कानूनी सलाह लेकर देखें। आध्यात्मिक स्तर पर – अपने मकान मालिक के लिए प्रार्थना करें, यह आपकी मदद करेगी।

यह सब करने के बाद भी यदि आपको कानूनी कारवाई करने की जरूरत लगती है तो जरूर करें। परंतु आप शिकायती स्वभाव छोड़ दें, अपना ध्यानकेंद्र सदा न्याय और सत्य पर रखें। मुद्दा यह है कि यदि आपका ध्यानकेंद्र अन्याय, असत्य, कमजोरियों और कमियों पर रहा तो बाहर का केस जीतने के बावजूद भी आप अंदर का केस हार जाएँगे। परिणामतः अन्याय, असत्य और कमतरता की भावना, आपके जीवन में ऐसी अन्य घटनाओं को ही आकर्षित करेंगी।

संसार आपके लिए दर्पण स्वरुप है, इसकी अनुभूति लेने हेतु अपने भीतर खोज कैसे करें, यह विस्तार से समझने के लिए पढ़ें तेजज्ञान फाउण्डेशन द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'स्वयं का सामना।'

अध्याय ११

विचार सूत्र ५

सब कुछ भरपूर है

कुदरत का एक महान नियम समझें कि 'हर चीज भरपूर है।' हर एक के लिए, हर चीज भरपूर बनाई गई है। यह विचार नियम बहुत ही सरल है, केवल चार शब्द- **'सब कुछ भरपूर है।'** सब कुछ भरपूर है - प्रेम, शांति, आनंद, समृद्धि। हर एक के जीवन में समय, खुशी, पैसे, रिश्तों का भरपूर बहाव है। इसी को दिव्य योजना कहा गया है। यह ब्रह्मांड का दिव्य ऑर्डर है। आप इसे दिव्य योजना या ब्रह्मांड की योजना कह सकते हैं - यह कुदरत की भरपूरता का नियम है। इस विचार नियम के साथ यह बात भी जुड़ी हुई है कि 'आप इसके साथ सहजता से उच्चतम की ओर बढ़ते जाते हैं, जब तक आप अपने विचारों में रुकावट (ब्लॉक) नहीं डालते।'

कल्पना करें कि विश्व का हर इंसान ब्रह्मांड के साथ एक पाईप के जरिए जुड़ा हुआ है। इस पाईप के जरिए उसे जो भी चाहिए, उसके जीवन में आ रहा है, जैसे स्वास्थ्य, पैसा, आनंद, प्रेम, रिश्ते इत्यादि। जैसे ही उसके मन में नकारात्मक विचार आता है, उस पाईप-लाईन में पत्थर

आ जाता है। यह पत्थर, उसके जीवन में आनेवाली चीजों के बहाव में रुकावट पैदा करता है। यदि ज्यादा नकारात्मक विचार किए जाते हैं तो वह छोटा पत्थर, बड़ा बन जाता है और बहाव को पूरी तरह बंद कर देता है।

दिव्य योजना, चीजों को आपके जीवन में लाने का कुदरती तरीका है। सफलता स्वाभाविक है। हमें यही करना है कि अपने आपको ग्रहणशील रखना है। यदि नकारात्मक ब्लॉक नहीं डाला जाएगा तो हम अपने आप उच्चतम की ओर बढ़ेंगे।

उपरोक्त आशय पढ़कर किसी के मन में यह सवाल उठ सकता है कि यदि यह सच है तो पृथ्वी पर इतनी गरीबी क्यों है? हर एक के पास सब कुछ भरपूर क्यों नहीं है? रहस्य वही है, 'विचार'। यदि कोई बच्चा गरीब परिवार में पैदा होता है परंतु उसके अंदर नकारात्मक ब्लॉक नहीं है तो वह अपने आप जीवन में आगे बढ़ेगा और समृद्ध होगा। यदि उसके सकारात्मक विचारों की मात्रा, नकारात्मक विचारों से ज्यादा है तो भी वह इंसान अपने जीवन में उच्चतम चीजें आकर्षित करेगा। यही कारण है कि 'गरीब से अमीर' पर कई कहानियाँ हैं। ज्यादातर गरीब लोगों के साथ यह होता है कि वे गरीबी पर ही ज्यादा ध्यान केंद्रित करते हैं। उनके मन में यही विचार चलते हैं कि 'मैं गरीब क्यों हूँ...? मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ...? मैं गरीबी से कब मुक्त होऊँगा...?' इत्यादि। इसलिए देखा जाता है कि गरीब और गरीब होते जाते हैं और अमीर ज्यादा अमीर होते हैं। अच्छी बात यह है कि इस बात में कुछ अपवाद भी है। आइए इसे आगे दिए गए एक उदाहरण से जानें।

पाँच भाई थे, जो गरीब परिवार से आए थे। उनके पिता पेट्रोल पंप पर काम करते थे। वे लाईन से गाड़ियों में पेट्रोल भरते थे। उनके पिता का जीवन बहुत दुःखदायी था। उनके विचार कुछ ऐसे थे कि 'मैं इतना गरीब क्यों हूँ? मेरे पास गाड़ी क्यों नहीं है? मेरी परेशानियाँ कब खत्म

होंगी?' और उनकी मौत भी दुःखदायी हुई।

पिता की मौत के बाद, पाँचों भाइयों को कम वेतन पर पेट्रोल पंप पर नौकरी पर रखा गया ताकि उनका गुजारा हो पाए। पाँचों भाई मिलकर अपने पिता से थोड़ा अधिक ही कमा लेते थे।

पाँचों भाईयों में से पहला भाई नकारात्मक विचारक था। उसका पूरा ध्यान इस बात पर था कि उससे कैसे कम पैसों में काम करवाया जाता है और कैसे वह पूरा जीवन यही काम करते हुए, गरीबी में जीनेवाला है। उसके साथ जीवन में यही हुआ। वह हमेशा गरीब ही रहा।

दूसरा भाई उससे अलग था। उसके विचार इस तरह के थे कि 'एक दिन मैं भी कार खरीदूँगा... परंतु मैं कब तक पैसों के लिए यूँ हाथ-पैर मारता रहूँगा।' उसके जीवन में यही हुआ। बहुत हाथ-पैर मारने के बाद, कई साल बाद, वह एक कार खरीद पाया।

तीसरे भाई का ध्यान केवल कारों पर नहीं था। उसका ध्यान पेट्रोल पंप की सारी गतिविधियों पर था। वह कुछ ही सालों में पेट्रोल पंप का मालिक बनना चाहता था। उसके साथ वही हुआ। कुछ सालों बाद न केवल उसके पास कई कारें थीं बल्कि वह एक पेट्रोल पंप का मालिक भी बना।

चौथा भाई बहुत महत्त्वाकांक्षी था। उसका ध्यान बहुत कामयाब होने पर था। वह सोचता था कि 'यह पेट्रोल कहीं से तो आता होगा... मैं जल्द से जल्द पेट्रोल के स्रोत तक पहुँचकर, उसका मालिक बनना चाहता हूँ।' उसकी तीव्र इच्छा के कारण, कुछ ही समय में वह पेट्रोल रिफायनरी यानी पेट्रोल बनानेवाली कंपनी का मालिक बन गया।

पाँचवाँ भाई सबसे समझदार और ज्ञान प्रेमी था। उसका ध्यान कार, पेट्रोल पंप या पेट्रोल रिफाइनरी पर नहीं था। उसके विचार इस तरह थे

कि 'जीवन का रहस्य क्या है? कोई तो बात होगी कि दुनिया में कुछ लोग गरीब और कुछ अमीर हैं? जीवन के ऐसे कौन से सबक हैं, जो मेरे पिता ने नहीं सीखे? ऐसा क्यों है कि कुछ लोगों के पास कारें होने के बावजूद वे दुःखी हैं? कुछ लोग गरीब होने के बावजूद इतने खुश कैसे दिखाई देते हैं? मुझे हमेशा खुश रहना चाहिए।' अतः पेट्रोल पंप पर काम करते-करते उसे कई सारे ज्ञान प्रेमी मिले। फिर इस भाई को एक गुरु भी मिले। उन्होंने स्वयं इसे शिष्य बनाकर, सत्य की दीक्षा दी।

वह काफी समृद्ध भी हुआ परंतु जीवन के रहस्य जान लेने के बाद, उसने अपने पैसे दूसरों की भलाई के लिए इस्तेमाल किए।

यह कहानी दिव्य योजना की समझ देती है। कुदरत द्वारा सभी भाइयों को एक जैसा मौका प्रदान किया गया। सभी की ओर समय, पैसा, ज्ञान, आनंद का बहाव था। सभी को ये चीजें उस हद तक मिली, जिस हद तक उन्होंने अपने जीवन में नकारात्मक ब्लॉक नहीं डाले। उनकी तीव्र इच्छा और ध्यान के आधार पर वे चीजें उतनी जल्दी या देर से उनके जीवन में आईं।

यदि आप एक भी नकारात्मक विचार न रखें तो इतना ही काफी है। फिर आप स्वतः ही शारीरिक शक्ति, मानसिक विकास, आर्थिक प्रगति, सामाजिक सामंजस्य और आध्यात्मिक उन्नति की दिशा में प्रेरित किए जाएँगे। इसी को दिव्य योजना कहा गया है। पर चूँकि इंसान नकारात्मक सोचे बिना रह नहीं पाता, ऐसे में उसे यह ध्यान रखना चाहिए कि उसके सकारात्मक विचार, नकारात्मक विचारों से कई गुना ज्यादा हो।

इसमें एक विधि आपकी मदद कर सकती है। आप यह समझ चुके हैं कि आपको जो चीज चाहिए उसे आप कैसे आकर्षित कर सकते हैं। अब आपको उस चीज के प्रति जोश और होश में विचार करना है। एक बार आपने ऐसा कर दिया तो आप यह पंक्ति दोहरा सकते हैं, **'मेरी दिव्य योजना के अनुसार यह मुझे आदर्श स्थिति में प्राप्त हो अथवा इसके समान या इससे बेहतर निर्माण हो**

और मुझे यह संकेत दिया जाए कि मैं इसे पाने के लिए क्या कर सकता हूँ।'

यह पंक्ति बोलने का यह फायदा है कि इससे आप अपने जीवन में दिव्य योजना के अनुसार उच्चतम चीजों को ग्रहण करने के लिए तैयार हो जाते हैं। आप चाहते होंगे कि फलाँ चीज आपके जीवन में इस-इस तरह ही हो परंतु आपको उसे खुला छोड़ देना चाहिए ताकि आपको वह चीज और किसी रूप में या उससे बेहतर मिले। वह चीज आपके जीवन में सही परिस्थितियों में आए, इसकी माँग करें। जब आप कुदरत से संकेत माँगते हैं तो कुदरत आपको सही दिशा में मार्गदर्शित करती है। आपको स्वतः ही पता चलता है कि अब मुझे अगला कदम कौन सा लेना चाहिए।

अध्याय
१२

सूत्र ५ :

सवाल–जवाब

१ : मुझे कैसे पता चलेगा कि कोई चीज मेरी दिव्य योजना के अनुसार है या नहीं?

यहाँ पर यह समझ रखें कि दिव्य योजना मात्र कुदरत का एक नियम है कि 'सब कुछ भरपूर है।' यहाँ 'दिव्य' शब्द का अर्थ यह न पकड़ें कि आसमान में बैठा भगवान यह देख रहा होगा कि 'फलाँ घटना आपके जीवन में होनी चाहिए और फलाँ नहीं होनी चाहिए।'

जो चीज आप माँग रहे हैं, वह आपकी दिव्य योजना के अनुसार है या नहीं, यह आपको अपनी भावना (फीलिंग) से पता चलता है। आपकी भावना आपको बता देती है। चैतन्य (स्रोत) हमेशा आपको मार्गदर्शित करता रहता है कि जो चीज आप माँग रहे हो वह आपके साथ तालमेल में है कि नहीं। आपकी भावना आपको बताती है कि फलाँ चीज आपको खुशी देगी या नहीं।

कई बार लोग अपनी भावना समझ नहीं पाते। वे गलती से शरीर के सुख को अच्छी भावना समझ लेते हैं। उदाहरणतः अगर किसी को मीठा खाना ज्यादा

पसंद है तो मीठा खाते समय उसे बहुत खुशी होगी। उसकी जुबान को अच्छा स्वाद मिल रहा है तो वह कहेगा, 'बहुत अच्छी भावना है, बहुत अच्छा महसूस हो रहा है।' मगर आपके शरीर या मन को अच्छा लगना, दिव्य योजना के सही होने की भावना नहीं है। ये दो अलग बातें हैं। ज्यादा मीठा खाने से यदि शरीर बीमार हो रहा है तो शरीर द्वारा चैतन्य की अभिव्यक्ति में बाधा पड़ रही है। ज्यादा मीठा खा लेने के बाद चैतन्य अच्छी फीलिंग नहीं देता मगर फिर भी ज्यादा खाते वक्त शरीर को तो अच्छा और सुखद महसूस होता है। इसलिए हृदय की भावना को पहचानना महत्त्वपूर्ण है। अच्छा महसूस होने की भावना विचार नियम को ताकत प्रदान करती है।

भावना को पहचानने का अभ्यास बहुत पहले से करना चाहिए। जब घटना होती है, उस वक्त लोगों को समझ में नहीं आता कि क्या करना सही है और क्या गलत। जबकि उस वक्त कुछ नहीं करना होता है बल्कि हृदय की भावना को समझने की तैयारी बहुत पहले से करनी होती है। हमेशा जाँच-पड़ताल करते रहना चाहिए कि किस विचार के साथ कौन सी भावना उठ रही है। फिर ही हृदय की भावना समझ में आएगी। जैसे विदेश जाते समय आप तैयारी करके जाते हैं। वहाँ रहनेवाले चार लोगों से पूछताछ करते हैं कि 'वहाँ रहने की व्यवस्था कैसी है, खाने-पीने में क्या मिलता है, कोई भारतीय वहाँ जाएगा तो उसके रहने की क्या व्यवस्था होगी...' इत्यादि। इसी तरह यदि आप दिव्य योजना के अनुसार जीना चाहते हैं तो उसकी तैयारी पहले से ही शुरू कर दें ताकि जब नौकरी, शादी जैसी महत्त्वपूर्ण बातों का निर्णय लेने का समय आए तब आपको हृदय से सही मार्गदर्शन मिले और आप उसे पहचान पाएँ।

२ : मैंने समझा है कि नकारात्मक विचारों को हटाना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यह करने से दिव्य योजना खुद-ब-खुद मुझे उच्चतम संभावनाओं तक ले जाएगी। मगर नकारात्मक विचारों को कैसे हटाएँ?

जब भी आपको कोई दुर्घटना दिखाई दे या कोई नकारात्मक विचार मन में

आए तो उस विचार को बेअसर करने के लिए मन में तीन बार कहें, 'कैंसल कैंसल कैंसल' यानी 'यह विचार रद्द किया गया है।' ऐसा कहने से नकारात्मक विचारों का असर तुरंत समाप्त हो जाता है। तीन बार कैंसल कहने की यह आदत जिंदगीभर आपको नकारात्मक विचारों को बेअसर करने में मदद करेगी। कैंसल कहने के बाद कहें, 'अतीत बीत चुका है, तूफान जा चुका है इसलिए अब मैं शांत हूँ। जिस विचार ने मेरे भीतर यह डर पैदा किया है, मैं उसे महसूस कर चुका हूँ, मैं उस विचार को तीन बार कैंसल कर चुका हूँ। अब वह विचार अनजाने में भी मुझे छू नहीं पाएगा। हर विचार का मुझ पर केवल सकारात्मक असर होगा।'

इस तरह हमें विचारों की शक्ति को वरदान बनाना सीखकर, नकारात्मक विचारों को कैंसल करके, अपने भीतर आशावादी विचारों की शक्ति को लाना होगा। अपने आपको उन चीजों के लिए ट्यून करें, जो आपको आपकी अभिव्यक्ति (लक्ष्य) में सहयोग करेंगी। इसके लिए नकारात्मक विचारों का उपवास भी रखा जा सकता है।

३ : **मैं बहुत चिंता करता हूँ। अब मुझे यह समझ में आने लगा है कि चिंता करने से मैं अपनी दिव्य योजना में बाधा डाल रहा हूँ। चिंता करने से, मुझे जो नहीं चाहिए, मैं उसी पर फोकस कर रहा हूँ। इसी कारण मैं अपने जीवन में वैसी घटनाओं को आकर्षित कर रहा हूँ। मैं चिंता करना कैसे कम करूँ?**

सभी परिस्थितियों को बदलने के लिए हमें बदलने हैं हमारे विचार और इसके लिए करना होगा- विचारों का उपवास (worry fast)। हम जिस दिन उपवास रखते हैं, उस दिन खाना नहीं खाते। इससे शरीर की सेहत सुधरने में मदद मिलती है। संतुलित भोजन के बारे में हम कितना कुछ सोचते हैं-'अगर यह खाऊँ तो वजन बढ़ेगा, कम होगा, तकलीफ होगी। प्याज, लहसुन नहीं खाना चाहिए, ऐसा-ऐसा खाना वर्जित है' आदि। मुँह में डालनेवाले पदार्थों के बारे में हम बहुत सजग रहते हैं लेकिन सुबह से लेकर रात तक मस्तिष्क में डालनेवाले

विचारों के बारे में हम बिलकुल लापरवाह रहते हैं।

अतः जो विचार हम अपने मस्तिष्क में ले जा रहे हैं, उन्हें छानना जरूरी है। हम जो विचार टी.वी., अखबार, दोस्तों, सिनेमा, आस-पास के लोगों से ग्रहण कर रहे हैं, उन्हें सच मानकर चल रहे हैं। क्या यह सही है? नहीं। इसलिए यह जरूरी है कि हर आनेवाले विचार को अंदर जाने से पहले छाना जाए। मन का जो खाना (विचार) है, उसे निगलने से पहले उस पर गौर किया जाए कि 'इससे मेरे मन की तंदुरुस्ती तो नहीं बिगड़ेगी!' यदि इन विचारों से मन दुर्बल हो रहा हो तो इन्हें अपनी तरफ से कोई प्रोत्साहन न दें।

दिन में कम से कम एक घंटे के लिए नकारात्मक विचारों का उपवास करें यानी यह तय कर लें कि 'अगले एक घंटे में कुछ भी हो जाए मैं अपने मन में एक भी नकारात्मक विचार नहीं आने दूँगा। यदि कोई ऐसा विचार आएगा तो भी उसकी उपेक्षा करूँगा। मैं सिर्फ सकारात्मक विचारों को ही भीतर जाने दूँगा। उस एक घंटे में मैं चिंता, निराशा, द्वेष या घृणा के किसी विचार को अंदर नहीं आने दूँगा।'

इस तरह शुरुआत एक घंटे से होगी। धीरे-धीरे एक घंटे के दो घंटे हो जाएँगे, दो के तीन होंगे और फिर पूरे जीवन के लिए आप नकारात्मक विचारों से मुक्त हो जाएँगे। अगर आपके विचार सकारात्मक हैं तो आपके उच्चार सकारात्मक होंगे और इससे आप स्वयं को ही नहीं बल्कि संपर्क में आनेवाले हर इंसान को बदल पाएँगे।

हम दूसरों से विचार लेते हैं तो दूसरो को विचार देते भी हैं क्योंकि कोई भी विचार, कोई भी बात फैलने में समय नहीं लगता। जैसे किसी एक घर में लोगों को लगा कि गणेश की मूर्ति ने दूध पिया तो देखते ही देखते यह बात शाम तक पूरी दुनिया में फैल गई। हालाँकि शुरुआत में किसी भी टी.वी. या अखबार ने यह बात नहीं फैलाई, फिर भी यह बात हर एक को पता चल गई थी।

हर कोई सुबह अपने काम पर जाता है तो कुछ विचार लेकर निकलता है। वही विचार उसकी बोलचाल में होते हैं और वे ही खुद-ब-खुद आचरण में आते हैं। इस तरह हर एक के विचार-उच्चार-आचार का मिला-जुला परिणाम हम सभी पर, समाज पर, विश्व पर होता है। इसलिए यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम दूसरों को नकारात्मक विचार न दें और न ही लें।

आज के बाद आपके सामने कोई कहे कि 'काम नहीं है, मंदी है' तो आप उसे वहीं रोक दें। उसे समझाएँ कि 'मंदी का कारण उसका यह विचार हो सकता है और आपका नया विचार इसे दूर कर सकता है।' उसे बताएँ कि हमें सिर्फ अपने आपको एक नया विचार देना है। वह यह है कि 'पहले काम नहीं था लेकिन अब काम बढ़ना शुरू हुआ है'...'पहले मंदी थी लेकिन अब व्यापार खुल रहा है'...'पहले स्वास्थ्य ठीक नहीं था लेकिन अब तबीयत ठीक हो रही है।'

बस! ऐसे ही सकारात्मक विचार क्रांति लाएँगे। अगर आपने चाहा तो एक विचार पूरे जगत में एक दिन में पहुँच सकता है। यह आशावादी विचार हर एक तक पहुँचाने की शुरुआत आप करें। आप जिसे यह विचार देंगे, उसे कहें कि वह भी यह विचार बाकी लोगों तक पहुँचाए। सकारात्मक विचारों की श्रृंखला को आगे बढ़ाकर आप दुनिया बेहतर बनाने के लिए निमित्त बन सकते हैं।

विचार सूत्र ६

एक इंसान पर दूसरों के विचारों का असर तब तक नहीं होता, जब तक वह उसे होने नहीं देता

पिछले दो सूत्रों में हमने समझा कि दुनिया में सब कुछ भरपूर है और दुनिया आपके लिए आईना है। दूसरे आपके साथ जैसा व्यवहार करते हैं, वह आपके अंदर चल रहे विचारों का प्रतिबिंब है। परंतु दूसरों के अंदर चल रहे विचारों का हम पर क्या असर होता है, यह बात अगले विचार नियम को सामने लाती है कि **'एक इंसान के विचारों का असर दूसरे पर तब तक नहीं होता, जब तक वह उसे होने नहीं देता।'**

बच्चों पर दूसरों के विचारों का असर ज्यादा होता है क्योंकि वे तो अपने माता-पिता पर निर्भर होते हैं मगर बड़ों के साथ ऐसा नहीं है। बच्चा पेट में है और माँ नकारात्मक बातें सोच रही हैं तो बच्चे पर उसका गलत असर होने लगता है। बच्चे तो सहज होते हैं, जिस तरफ मोड़ो, मुड़ जाते हैं। चूँकि बच्चा माँ के शरीर का ही हिस्सा होता है इसलिए उस पर माँ के विचारों का असर होना तय है। बच्चे में माँ की कुछ बीमारियाँ आ जाती हैं, कुछ अवगुण, कुछ गलत आदतें आ जाती हैं। यदि माँ ध्यान दे तो बच्चा इन बातों से बच सकता है।

जहाँ तक बड़ों का सवाल है, उन पर दूसरों के विचारों का सीधे असर नहीं होता। कोई यह प्रार्थना करके कि 'आप बीमार पड़ जाएँ' आपको बीमार नहीं कर सकता। किसी के विचारों का असर आप पर तब तक नहीं होता, जब तक आप भी सामनेवाले से प्रभावित होकर अपने लिए वे ही विचार न करने लगें।

किसी भी दूसरे इंसान के विचारों का आप पर असर नहीं होता। अगर आपके साथ रहनेवाला इंसान कुछ गलत सोच रहा है तो आप पर उसके विचारों का सीधा असर नहीं होता लेकिन अप्रत्यक्ष असर अवश्य होता है, जिससे आपको बचना चाहिए।

मान लें, आपके साथ रहनेवाला इंसान नकारात्मक विचारक है। ऐसे में उसकी नकारात्मक सोच का असर आप पर तब तक नहीं होगा, जब तक आप होश में हैं। यदि आप होश में हैं और उसे अपनी गाड़ी में पीछे बिठाकर ले जा रहे हैं तो उसकी नकारात्मक सोच के कारण आपका एक्सीडेंट नहीं होगा। मगर यदि वह पीछे बैठकर लगातार नकारात्मक बातें बोल रहा है कि 'अरे! आज-कल बहुत एक्सीडेंट होते हैं... फलाँ जगह यह एक्सीडेंट हो गया... वहाँ यह हादसा हो गया' और आप भी बेहोशी में वही बातें सोचने लग गए, यदि आप पर उसकी नकारात्मक बातों का असर होने लगा और आपके भी वैसे विचार शुरू हो गए तो एक्सीडेंट आकर्षित होने लगेगा। जब तक आप होश में हैं तब तक कोई फर्क नहीं पड़ेगा इसलिए निश्चिंत रहें।

अकसर लोगों को आपने यह कहते हुए सुना होगा कि 'दूसरों के कर्मों की सजा हम भुगत रहे हैं... हमारे साथ दूसरों की वजह से यह हो रहा है... वह हो रहा है।' अगर आप बेहोशी में गलत विचार रख रहे हैं तो यह उनका अप्रत्यक्ष असर है। साथ रहनेवाले नकारात्मक लोगों की बातों का आपके विचारों, आपकी सोच पर असर हो रहा है इसलिए आपको नकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं। जब तक आपके विचार गलत दिशा में नहीं जाएँगे तब तक आप पर उनका कोई असर नहीं होगा।

हर बस, हर ट्रेन में बहुत सारे नकारात्मक विचारक बैठे होते हैं लेकिन उनकी सोच महत्त्वपूर्ण नहीं होती। असल महत्त्व तो इस बात का है कि बस या ट्रेन के ड्राइवर की सोच क्या है! ड्राइवर पर उनकी सोच का असर नहीं होता इसलिए यात्रा सकुशल पूरी हो जाती है। आप ही सोचें कि अगर नकारात्मक विचारकों की बातों का शर्तिया असर होता तो आज कितनी बसें सही समय पर, सही जगह पहुँचतीं? यह तो अच्छा है कि बस चलानेवाले ड्राइवर के विचार सबसे महत्त्वपूर्ण हैं। इसी तरह आपके जीवन की बस को आपके विचार चला रहे हैं। विचार नियम को समझ लें, फिर नकारात्मक लोगों के साथ रहने के बावजूद आप परेशान नहीं होंगे। आपको केवल यह ध्यान रखना है कि कहीं उनकी उल्टी बातें सुन-सुनकर आपके विचारों पर तो असर नहीं हो रहा है, कहीं आप गलत दिशा में तो प्रेरित नहीं हो रहे हैं। बेहोशी में यह हो सकता है।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आपके विचार कैसे हैं क्योंकि उन्हीं का आप पर सबसे ज्यादा असर होता है।

मान लें, दो देशों की टीमों में क्रिकेट मैच चल रहा है। बहुत से दर्शक बैठे हुए हैं। सबके मन में विचार चल रहे हैं। लेकिन खिलाड़ियों के विचार हर छक्के-चौके के साथ बदल रहे हैं। सामनेवाली टीम ने चौका लगाया, छक्का लगाया तो दूसरी टीम के खिलाड़ियों में नकारात्मक विचार आ जाते हैं कि 'शायद हम हार जाएँगे!' उसका असर उनके खेल पर होता है।

अंत में एक रन का फर्क भी हो सकता है। २० वाली टीम जीत जाती है, १९ वाली हार जाती है। लाखों दर्शकों के विचार तालियों या हाय-हाय के रूप में व्यक्त हो रहे होते हैं और खिलाड़ियों पर असर डाल रहे होते हैं। लेकिन इसके बावजूद खिलाड़ियों पर सबसे ज्यादा असर इस

बात का होता है कि उनके मन में क्या चल रहा है? मैच फिक्सिंग के विचार चल रहे हैं तो उनका असर सबसे ज्यादा होगा। उनके मन में अगर लालच के विचार भरे हैं तो बाकी लोगों के विचारों से फर्क नहीं पड़ता।

इसका मतलब है गाड़ी चलानेवाला सबसे महत्त्वपूर्ण है, पीछे बैठनेवाले के विचारों से ज्यादा फर्क नहीं पड़ता। अगर आपके साथ बस में, कार में, मोटर साइकिल पर कोई नकारात्मक विचारक बैठा है तो डरने की जरूरत नहीं है। खुद से बस यह पूछते रहें, 'मेरे विचार कैसे हैं?' अगर बस में जाते समय आपके विचार नकारात्मक हैं कि कहीं दुर्घटना न हो जाए तो खुद से कहें कि 'ड्राइवर के विचार अच्छे हैं इसलिए चिंता की कोई बात नहीं है।' यह सोचते ही आपकी नकारात्मक शक्ति का असर तुरंत कम हो जाएगा।

आइए अब समझते हैं कि हमारे विचारों का असर दूसरों पर कैसे होता है। इसके लिए आपको एक बहुत महत्त्वपूर्ण बात समझनी होगी, जो इस विचार सूत्र के साथ जुड़ी हुई है, '**आप जो चाहते हैं, वह पा सकते हैं बशर्ते वह दूसरों की चाहतों के विरोध में न हो, उनकी दिव्य योजना में बाधा न हो।**' इंसान सोचता है कि 'मेरे विचार इतने शक्तिशाली हैं तो मैं जो चाहूँ, पा सकता हूँ। परंतु जब कई बार ऐसा नहीं होता तो उसके मन में प्रश्न उठता है कि यह क्यों नहीं हुआ? कई बार ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इंसान जो माँग रहा होता है, वह दूसरे की दिव्य योजना के खिलाफ होता है।

मान लें कि आपको साइकिल चाहिए। आप सोचते हैं कि 'फलाँ इंसान के पास जो साइकिल है, वह मुझे मिल जाए।' आपको उस इंसान का खयाल नहीं आता कि जो साइकिल मैं माँग रहा हूँ उसके बगैर उस इंसान का काम एक दिन भी नहीं चल सकता। उसकी प्रार्थना, उसकी इच्छा, उसकी दिव्य योजना के अनुसार उसे उस साइकिल पर करतब दिखाने हैं, उसे वह साइकिल सप्ताह में सातों दिन चलानी है। उस

साइकिल से उसे पुरस्कार जीतने हैं। उस साइकिल के साथ उसके सपने जुड़े हैं। आप अगर इन सबके बावजूद चाहते हैं कि वह साइकिल आपको मिल जाए तो ऐसा नहीं होगा। आपकी इच्छा दूसरे की दिव्य योजना के विरोध में जा रही है इसलिए वह पूरी नहीं होगी।

आइए इसे एक और उदाहरण से समझते हैं।

आपने 'एक अनार सौ बीमार' वाली कहावत सुनी होगी। सौ लोग बीमार हैं, सभी को अनार चाहिए तो आप यह सोच सकते हैं, चलो अनार के दाने निकाल-निकालकर सबको दे दें। सभी रोगियों को अनार के दाने दे दिए तो सबका इलाज हो गया। ऐसा होना आसान है क्योंकि अनार की अपनी कोई इच्छा नहीं थी। अनार किसके पास जाना चाहता था, उसकी इच्छा नहीं थी इसलिए वहाँ कोई दिक्कत नहीं आई। एक अनार से सौ बीमार ठीक हो गए। कहीं कोई बाधा नहीं आई।

मगर मान लें, एक लड़की है और मुहल्ले के चार लड़के यह चाहते हैं कि उसकी उनसे शादी हो जाए। अब आप सोचेंगे कि चारों में से किसकी इच्छा पूरी होगी? परंतु यह केवल उन चार लड़कों के विचारों पर निर्भर नहीं करता। वह लड़की क्या चाहती है, यह महत्त्वपूर्ण बात है। लड़की के कुछ अपने सपने हैं, वह कुछ चाहती है इसलिए यह जानना महत्त्वपूर्ण है कि उसकी चाहना क्या है? उसकी दिव्य योजना के अनुसार कौन-सा इंसान उसके लिए सही है? इसी आधार पर सभी को अपना-अपना परिणाम मिलेगा।

ये बातें समझे बिना लोग शिकायत करते रहते हैं, 'हम विचारों पर कार्य करते हैं, हम प्रार्थना करते हैं, फिर भी हमारी यह प्रार्थना पूरी नहीं हुई... हमारे जीवन में यह नहीं हुआ... वह नहीं हुआ।'

इन सब बातों के पीछे महत्त्वपूर्ण समझ यह रखें कि **'मेरे विचारों या प्रार्थनाओं से दूसरे की दिव्य योजना में बाधा न पड़े। मेरी प्रार्थना दूसरे की दिव्य योजना के विरोध में न हो। क्योंकि दूसरा इंसान भी जीवित इंसान है और उसकी अपनी चाहत है।'**

अध्याय १४

सूत्र ६ :

सवाल-जवाब

१ : लोगों के बारे में कौन-सी मान्यता ज्यादा सही है, समान चाहत रखनेवाले लोग आपस में जुड़ते हैं या विपरीत चाहतें रखनेवाले लोग जुड़ते हैं?

इन सवालों के जवाब में दो तरह के नियम सामने आते हैं। एक तो यह कि समानता, समानता को आकर्षित करती है। मतलब लोग अपने जैसे दूसरे लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं। इसका अर्थ यह है कि समान लोग एक-दूसरे को आकर्षित करेंगे। दूसरी ओर, यह नियम है कि विपरीत ध्रुव एक-दूसरे को आकर्षित करते हैं। यह नियम कहता है कि समान ध्रुव एक-दूसरे को दूर धकेलते हैं। चुंबक में आपने देखा होगा कि एक चुंबक का उत्तरी ध्रुव, दूसरे चुंबक के उत्तरी ध्रुव को दूर धकेलता है और दूसरे चुंबक के दक्षिणी ध्रुव को ही हमेशा आकर्षित करता है यानी आकर्षण विपरीत प्रकार के लोगों में होता है। आपने दोनों नियम सुने होंगे।

अब सवाल यह उठता है कि कौन-सा नियम सही है? कौन किस चीज को

आकर्षित कर रहा है? समान चीजें आकर्षित होंगी या विपरीत चीजें आकर्षित होंगी? अगर पति-पत्नी दोनों ही बिजनेस में रुचि रखते हैं तो वे आपस में जुड़ेंगे या दूर-दूर होंगे? अगर पति की रुचि बिजनेस सँभालने में है और पत्नी की घर सँभालने में तो विपरीत रुचिवाले ये पति-पत्नी आपस में जुड़ेंगे या दूर-दूर होंगे? विपरीत विचारोंवाले लोग आपस में जुड़ेंगे या समान विचारोंवाले लोग आपस में जुड़ेंगे? जीवनभर लोगों के मन में ऐसे प्रश्न उठते रहते हैं कि आखिर दोनों में से सही क्या है?

इस सवाल का जवाब यह है कि दोनों जवाब सही नहीं हैं। सही बात यह है कि वे लोग एक-दूसरे के प्रति आकर्षित होते हैं, जिनका आपस में तालमेल, सामंजस्य, तारतम्य हो। इसी कारण आप यह देखेंगे कि कभी समान विचारोंवाले लोग आपस में जुड़ते हैं तो कभी विपरीत विचारोंवाले लोग अच्छे मित्र होते हैं। हकीकत यह है कि उनकी चाहतें चाहे अलग हों मगर तालमेल एक है। आपके जीवन में वे ही लोग आएँगे, जिनके साथ आपका तारतम्य होता है। फिर भले ही उनके विचार भिन्न हों मगर आप देखेंगे कि उनके साथ आपकी बनती है।

ऐसा भी नहीं है कि हमारे जीवन में सिर्फ एक ही प्रकार के लोग रहेंगे, दूसरे प्रकार के लोग नहीं रहेंगे। हमारे परिवार में सब तरह के लोग, सब तरह के रिश्तेदार होते हैं, उन सभी में तारतम्य कैसे बने, तालमेल कैसे बैठे, यह हमें सीखना होगा। विचार नियम से हम रिश्तों में तालमेल बिठाना सीख सकते हैं। विचार नियम का उपयोग आप रिश्ते बेहतर बनाने में कर सकते हैं।

२ : क्या मैं अपने विचारों द्वारा दूसरों की मदद कर सकता हूँ? क्या मेरी प्रार्थना से दूसरों को मदद मिल सकती है?

जब हम किसी के लिए प्रार्थना करते हैं तो वह उस पर उतने हद तक असर करती है, जितने हद तक वह ग्रहणशील होता है। जब आप किसी के ठीक होने के लिए प्रार्थना करते हैं तो यह महत्त्वपूर्ण है कि सामनेवाले के भी विचार ठीक होने के हों या उसकी इच्छा ठीक होने की हो। अगर आप किसी के लिए प्रार्थना नहीं

कर सकते तो कम से कम इतनी मदद जरूर करें कि दूसरों के बारे में नकारात्मक बोलना तो छोड़ दें।

यहाँ पर शब्दों की शक्ति काम आती है। आप स्वयं और दूसरों के लिए जो शब्द कहते हैं, उनके प्रति बहुत सजग रहें।

आइए कुछ उदाहरणों द्वारा शब्दों की शक्ति को समझ लें।

एक पंडित ने बाजार से गाय का एक प्यारा सा बछड़ा खरीदा और उसे अपने कंधे पर लेकर गाँव लौट रहा था। तीन ठगों ने पंडित को देखकर उसे ठगने की योजना बनाई। योजना के अनुसार पहले ठग ने पंडित के पास जाकर कहा, 'पंडितजी, आपने कुत्ते को कंधे पर क्यों बिठाया है?' पंडित ने जवाब दिया, 'यह कुत्ता नहीं, गाय का बछड़ा है।' ठग ने कहा, 'आप कुत्ते को गाय का बछड़ा कब से कहने लगे?' और वह हँसते हुए चला गया। पंडित कुछ आगे गया तो सामने से दूसरा ठग आया, उसने भी पंडित से वही कहा। इस बार पंडित के मन में शंका आई, अब उसने बछड़े को नीचे उतार दिया। कुछ देर बाद सामने से तीसरा ठग आया। उसने भी पंडित के पास गाय के बछड़े को देखकर उसे कुत्ता कहा। पंडित ने एक बार बछड़े को देखा फिर सामनेवाले को देखा। तीसरा ठग यह देखकर मन ही मन मुस्कुराते हुए चला गया। अब पंडित सोचने लगा, 'क्या वाकई मेरे साथ धोखा हुआ है? अगर यह बात गाँववालों को पता चलेगी तो सब मेरा मजाक उड़ाएँगे।' यह सोचकर पंडित ने रस्सी खोलकर बछड़े को वहीं छोड़ दिया और चुपचाप आगे चला गया। इस तरह तीनों ठग पंडित की मूर्खता पर हँसते हुए बछड़ा लेकर चलते बने।

अगर हम इस कहानी पर गहराई से मनन करें तो एक नई बात समझ में आएगी। दरअसल, पंडित को विचार दिया गया कि 'यह गाय का बछड़ा नहीं, कुत्ता है।' उसे यह विचार तीन अलग-अलग लोगों से मिला। जब पहले इंसान ने झूठ कहा तब उसे शंका नहीं हुई, दूसरे ने जब वही झूठ दोहराया तब उसे शंका

हुई और उसने बछड़े को कंधे से उतार दिया। जब तीसरे ने फिर से झूठ दोहराया तब उस विचार का परिवर्तन उच्चार में हुआ और उसने कहा, 'जी हाँ, घर की रखवाली के लिए कुत्ता लेकर जा रहा हूँ।' उसी उच्चार ने पंडित के विचारों को और पक्का कर दिया। उसे कल्पना में दिखाई देने लगा कि कैसे गाँववाले उस पर हँस रहे हैं और वही विचार व उच्चार आचरण में लाया गया। अंततः पंडित ने उस बछड़े को कुत्ता समझकर वहीं छोड़ दिया।

हमारे जीवन में भी यही हो रहा है। विज्ञापनों द्वारा अथवा अलग-अलग जगहों पर हमें अलग-अलग विचार दिए जा रहे हैं। यही नहीं, ये विचार हम पर थोपे भी जा रहे हैं। वह भी इस तरह कि उन विचारों की सच्चाई के बारे में हमें बिलकुल शंका न हो। ऐसे में हम उन्हीं विचारों को सत्य मान लेते हैं। फिर हमारा उच्चार भी वही होता है और आचार (व्यवहार) भी वैसे ही होता है।

एक बार किसी शिक्षक ने अपने विद्यार्थी को डाँटते हुए कहा, 'तुम जीवन में कुछ नहीं कर पाओगे।' यह विचार उस विद्यार्थी के मन में इतनी गहराई से घुस बैठा कि हर काम शुरू करने से पहले उसे यह विचार आता- 'यह काम तो मैं नहीं कर पाऊँगा।' इसका नतीजा यह हुआ कि वह कोई भी काम ठीक से नहीं कर पाता था। महज एक नकारात्मक विचार ने उसकी जिंदगी बदतर कर दी।

ऐसे में प्रश्न उठता है कि क्या वह विद्यार्थी जीवन में कभी कामयाब नहीं हो सकता? हो सकता है यदि किसी ने उसका विचार बदल दिया कि वह जो चाहे कर सकता है तो यह विचार उसके जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकता है। आपके अंदर भी यदि किसी कारण ऐसा कोई नकारात्मक विचार आ गया है तो उसे आज ही बदलें ताकि आपकी जिंदगी बेहतर बन सके।

३ : **इसका अर्थ है कि न केवल मुझे अपने शब्दों पर ध्यान रखना है बल्कि इस बात का भी ध्यान रखना है कि मैं स्वयं के साथ कौन से शब्द इस्तेमाल कर रहा हूँ?**

बिलकुल सही! जो विचार मन में उठता है, उसे हमारी भावना से बल मिलता है और उसका असर हमारी वाणी पर दिखाई देता है। सुबह से लेकर रात तक आपकी वाणी जो कह रही है, उससे पता चलता है कि आपने क्या निर्माण किया है। समझदार इंसान सामनेवाले की वाणी सुनकर ही बता सकता है कि इसके जीवन में आगे क्या-क्या आनेवाला है... वह खुशियों की तरफ जा रहा है या दुःखों की तरफ। इसमें ज्योतिष सीखने की जरूरत नहीं पड़ती। इंसान की वाणी से ही सब कुछ साफ-साफ पता चल जाता है। आपके मुँह से जो शब्द निकलते हैं, उन्हीं से पता चल जाता है कि यह इंसान विचारों में क्या निर्माण कर चुका है। क्योंकि जो चीज विचारों में आ चुकी है उसका असर वाणी पर दिखाई देगा, उसे हमारी भावनाओं से बल मिलेगा और फिर विचार नियम का रचनात्मक सिद्धांत उस फल (चीज) को आपके जीवन में प्रकट कर देगा। इसलिए आइए विचार नियम से जुड़े इस रचनात्मक सिद्धांत को समझें।

अपने शब्दों को सोच-समझकर इस्तेमाल करें। हर सकारात्मक शब्द की एक तरंग होती है। वह तरंग आपको स्वास्थ्य, सफलता और आनंद प्रदान करती है। नकारात्मक शब्दों की तरंग से आत्मविश्वास में कमी, डर व तनाव भरा जीवन शुरू होता है। नकारात्मक भावनाओं से नफ़रत, ईर्ष्या व द्वेष की ज्वाला भड़क उठती है और एकाग्रता व संकल्प शक्ति कम हो जाती है। इसलिए हमेशा सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करें। हमेशा आशावादी व प्रेरणादायी शब्दों का इस्तेमाल करें। जैसे 'मैं कर सकता हूँ, मुझे करना चाहिए और मैं करूँगा।'

हर दिन अनजाने में आप कई छोटे-छोटे नकारात्मक वाक्य बोल देते हैं। इनसे आपके शब्दों की शक्ति खत्म हो जाती है। सकारात्मक वाक्यों का इस्तेमाल करके आप अपने शब्दों की शक्ति बढ़ा सकते हैं। 'चीखो मत' बोलने के बजाय कहें 'धीरे बोलो'। 'मैं फेल हो गया हूँ' बोलने के बजाय कहें, 'मैं अभी कामयाब नहीं हुआ हूँ।' 'तनाव में मत रहो' की जगह कहें, 'शांत हो जाओ (Relax now)।' 'असत्य न बोलें, असत्य न सुनें, असत्य न सोचें' कहने के बजाय कहें, 'सत्य बोलें, सत्य सुनें, सत्य सोचें।'

झूठ हमारे शब्दों से शक्ति छीन लेता है, सत्य शब्दों की शक्ति बढ़ाता है। अपने जीवन से चुगली, इल्जाम लगाना, परनिंदा, गाली-गलौज, अपशब्द निकालकर आशीर्वाद, मंगलमयी विचार, उन्नति व प्रार्थना के शब्दों का उच्चारण करें। हर रोज कुछ अच्छे विचार, शुभ विचार (Happy Thoughts) लेकर निकलें। उन्हें दिनभर में मौका मिलने पर दोहराते रहें। 'हॅपी थॉट्स रिपोर्टर' बनें।

४ : 'हॅपी थॉट्स रिपोर्टर' बनने से आपका क्या अर्थ है?

इसका अर्थ है कि आप लोगों के बीच आशा की ज्योति जलाएँ। 'हॅपी थॉट्स, शुभ समाचार' सुनते ही आपके विचार सकारात्मक होने लगते हैं।

आपके मुँह से निकले दो आशावादी बोल भी किसी के लिए आनंद, सफलता या स्वास्थ्य का सबब बन सकते हैं। आशावादी विचारों के दो बोल, यदि किसी को नए तरीके से विचार करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं तो ये मंत्र समान हैं, अंधेरे में दीपक की रोशनी समान हैं।

छोटा ही क्यों न हो, दीपक (आशा की ज्योति) जरूर जलाएँ और अवसर पहचानें। दरअसल, अवसर कई मरतबा पिछले दरवाजे से दस्तक देता है, सजग रहनेवाले नायक और नए विचारवादी लोग ही उसकी आहट समझ पाते हैं। अविचारी लोग कभी ऐसे अवसरों को नहीं जान पाते क्योंकि वे विचारों का नियम ही नहीं जानते। आपके द्वारा डाला गया एक बीज भी यदि लोगों में आशावादी विचार प्रस्फुटित कर पाए तो वह विचार बहुत काम का है। सुबह से रात तक आशा की ज्योति जलाने के कई सारे छोटे-मोटे मौके आपके जीवन में आते हैं। आपको पता नहीं होता इसलिए आप उन मौकों को खो देते हैं।

सुबह से रात तक कई लोगों के साथ आप बात करते हैं। घर में, पड़ोस में, दफ्तर में, स्कूल-कॉलेज में, रास्ते में जब भी कोई किसी से मिलता है तो वह सामनेवाले से क्या बातचीत करता है? कोई दफ्तर के बारे में बताना शुरू करता है कि 'फलाँ ने ऐसा गलत किया, उसने ऐसा जानबूझकर किया।' इस तरह शिकायत, चुगली और गॉसिपिंग चलती है। आप यदि सजग नहीं हैं तो आप भी

उसमें शामिल हो जाते हैं क्योंकि जो नकारात्मक बातें आपको बताई जाती हैं, उससे संबंधित कुछ बातें आपको भी याद आने लगती हैं। सामनेवाला जब अपनी परेशानी बता रहा होता है तब आपको भी अपनी परेशानी याद आती है कि 'अरे! मेरे साथ भी ऐसा हुआ है...मेरे साथ भी पड़ोसी ऐसा ही करता है।' हालाँकि आप उस घटना को भूल गए थे मगर सामनेवाले ने कहा है इसलिए आपको याद आता है। फिर आप भी अपना नकारात्मक अनुभव बताने लगते हैं। इस तरह आप नकारात्मक बातों की हवा से आशा का दीपक बुझा देते हैं। ऐसी स्थिति में आप यही कर सकते हैं कि उन बातों में सहभागी न होकर कुछ सकारात्मक पंक्तियाँ कहें। फिर भले ही वे छोटे से शब्द क्यों न हों लेकिन आपकी कोशिश दीया जलाने के बराबर होगी। आपका यह छोटा-सा प्रयत्न करना, छोटे से शब्द कहना दीपक प्रज्ज्वलित करने के बराबर है।

मान लीजिए चार लोग बातचीत कर रहे हैं, यहाँ-वहाँ की बुराई कर रहे हैं तो आप कहें, 'ठीक है, यह सब हमारे दफ्तर में चलता है, जो नहीं होना चाहिए पर अब हम नया क्या कर सकते हैं?' ऐसा पूछकर आपने ज्ञान का दीपक जलाया है।

इसी तरह कोई जब आपको अपनी तकलीफें बताए कि 'मुझे यह भी तकलीफ है, वह भी तकलीफ है, वह व्यक्ति ऐसा है, बॉस ऐसा है, पड़ोसी ऐसा है...,' तब उससे कहें, 'ठीक है, यह ऐसा है मगर अब हम क्या कर सकते हैं इस पर सोचें, इस पर मनन करें।'

कोई कहे कि 'काम की डेडलाइन आ चुकी है, नया साल आ चुका है, यह काम नहीं हुआ, वह काम भी नहीं हुआ' तो उसे कहें, 'ठीक है, यह तो चर्चा हम करते रहेंगे पर हम अब क्या-क्या कर सकते हैं?'

कोई विद्यार्थी जब कहे, 'परीक्षा सिर पर आ गई, अमुक टीचर ठीक से पढ़ाता ही नहीं, अमुक टीचर ने अब तक कोर्स पूरा नहीं किया है' तो उसे कहें, 'ठीक है मगर अब हम सब मिलकर क्या कर सकते हैं, वह करना शुरू करें।'

आशा की ज्योति जलाने के कार्य में कई बार ऐसा भी हो सकता है कि कोई आपका साथ न दे तो भी उसमें आपका कोई नुकसान नहीं होगा बल्कि आपके द्वारा एक सकारात्मक बीज तो बोया ही जाएगा। आप अगर इस तरह आशावादी शब्दों के दीपक जलाते रहेंगे तो एक समय ऐसा भी आएगा कि लोग आपको सही प्रतिसाद देना शुरू कर देंगे। इस तरह लोगों को नया विचार देकर उनमें आशा की ज्योत जलाना सीखें।

५ : मेरे आस-पास ऐसे 'हॅपी थॉट्स रिपोर्टर' हों, यह मैं जरूर चाहूँगा। मैं ऐसे सकारात्मक लोगों के बीच कैसे रह सकता हूँ?

नकारात्मक विचारक, विश्व के सभी नकारात्मक लोगों से जुड़ जाता है, उसे इसका पता ही नहीं चलता। इसी तरह सकारात्मक विचारक, विश्व के सभी सकारात्मक लोगों से जुड़कर संपूर्ण लाभ पाता है।

आप जिस तरह की चीजें (फल) अपने जीवन में आकर्षित करना चाहते हैं, उसी तरह के विचारों का इस्तेमाल करना सीखें। जिन्हें विचारों का महत्त्व पता नहीं होता, वे लोग गलत विचारों से अपने जीवन में हादसे को भी न्योता देते हैं। उन्हें यदि कोई कहता है कि 'आप अपने विचारों से नकारात्मक घटना और नरक को आकर्षित कर रहे हैं' तो वे यह बात कभी नहीं मानते।

दरअसल, नकारात्मक विचार रखनेवाले अपना नरक, अपना दुःख और अपना रोग साथ में लेकर घूमते हैं। ऐसे लोगों को निराशावादी दृष्टिकोण विशेषज्ञ (negative thinking expert) कहा जाता है। इनसे जब आप मिलेंगे तो आपको पता चल जाएगा कि नरक कैसा होता है क्योंकि उन्हें कोई भी बात बताई जाए, वे उसका नकारात्मक पहलू ही देखते हैं। ऐसे लोग न सिर्फ गलतियाँ देखते हैं बल्कि गलतियों को मैग्निफाईंग ग्लास से देखते हैं। ऐसे लोगों से मिलकर आप सोचने लगते हैं कि 'इनसे कैसे जल्दी पीछा छूटे।'

इसके विपरीत सकारात्मक सोचनेवाले अपना स्वर्ग, अपना सुख और अपना स्वास्थ्य साथ में लेकर घूमते हैं। ऐसे लोगों को 'आशावादी दृष्टिकोण

विशेषज्ञ' (positive thinking expert) कहा जाता है। आप भी ऐसे बन सकते हैं। सच तो यह है कि विचारों की शक्ति से आप जीवन में सभी अच्छी-बुरी बातें आकर्षित कर सकते हैं।

आप क्या चाहेंगे- आपके आस-पास सकारात्मक विचारोंवाले लोग हों या नकारात्मक विचारोंवाले? स्वाभाविक है आप यही चाहेंगे कि आपके माता-पिता, भाई-बहन, दोस्त-सहेलियाँ सभी सकारात्मक विचारक हों। जब आपको अपने आस-पास सभी सकारात्मक लोग चाहिए तो आप खुद कैसे नकारात्मक रह सकते हैं!

अपने आपसे जब आप यह सवाल करेंगे कि 'मुझे अगर ऐसे लोग चाहिए जो सदा आशावादी हों तो लोगों को 'मैं' कैसा चाहिए?' दरअसल, यह लोगों की भी जरूरत है कि उन्हें आपके विचार सकारात्मक ही चाहिए। यह सच्चाई ध्यान में रखते हुए सदा सकारात्मक विचार ही रखें, सकारात्मक विचार रखकर ही लोगों से संपर्क करें।

विचार सूत्र ७

आप जो चाहते हैं उसे जल्द अंजाम देने के लिए अपने भाव, विचार, वाणी और क्रिया में एकरूपता लाएँ

जैसे हमारे विचार और भाव होते हैं, वैसे ही हमारे उच्चार होते हैं और जैसे हमारे उच्चार होते हैं, वैसा ही हमारा आचार (आचरण) होता है। अगर विचार और भाव नकारात्मक है तो उच्चार नकारात्मक और आचार भी नकारात्मक होगा। जैसा हमारा आचार होगा, वैसा ही उसका कर्म-फल होगा। कोई चोरी करे और कहे, 'मुझे उसका फल नहीं चाहिए' तो ऐसा नहीं होगा। अगर आचार (व्यवहार) चोरी का है तो जेल जाने का फल तो मिलेगा ही। हाँ, अगर आपको वास्तव में जेल जाने का फल नहीं चाहिए तो अपना आचार बदलना पड़ेगा और आचार बदलना है तो उच्चार बदलना होगा और उच्चार बदलना है तो विचार बदलना ही होगा।

चैतन्य आपके विचारों का स्रोत है। निर्माण विचारों में होता है, जिसमें बल भावना का होता है। इसका असर वाणी पर होकर, उसका फल प्रकट रूप में दिखाई देता है।

चैतन्य (स्रोत), निर्माण, बल, असर और फल- इन पाँच बातों को समझें। ये पाँच चीजें आपस में जुड़ी हुई हैं, जिनका सही इस्तेमाल करने के लिए

छठा सूत्र समझें, **'आप जो चाहते हैं उसे जल्द अंजाम देने के लिए अपने भाव, विचार, वाणी और क्रिया में एकरूपता लाएँ।'** इस विचार नियम को अपनाने के लिए पाँच कदम हैं, जिसे रचनात्मक निर्माण प्रणाली कहा गया है।

पहला कदम	स्रोत	अपने स्रोत पर जाना
दूसरा कदम	विचार	अंजाम को विचारों में देखना
तीसरा कदम	भाव	अंजाम के बारे में सही भावना रखना
चौथा कदम	वाणी	अंजाम की माँग वाणी से करना
पाँचवाँ कदम	क्रिया	अंजाम के लिए सेवा करना

पहला कदम – अपने स्रोत पर जाएँ :

इससे पहले कि आप भाव, विचार, वाणी और क्रिया की एकत्र शक्ति को समझें, बेहतर परिणाम पाने के लिए सबसे पहले अपने स्रोत (सोर्स) पर जाएँ। इस कदम पर यह महत्त्वपूर्ण है कि आप अपने मन को शांत रखें। जो ध्यान विधि आपके मन को शांत करने में मदद करती है, यहाँ वह आपके काम आ सकती है। अगले भाग में आपको स्रोत तक पहुँचने के और भी शक्तिशाली तरीके सिखाए जाएँगे ताकि यह आपके लिए आसान हो जाए।

दूसरा कदम – अंजाम को विचारों में देखें :

विचार नियम के अनुसार – हर चीज की रचना दो बार होती है। यदि आप अपने जीवन में कुछ पाना चाहते हैं और आपने मन में उस चीज की साकार कल्पना नहीं की है तो वह चीज आपको नहीं मिल सकती। सकारात्मक विचारों के बार-बार दोहराने से यह कल्पना सहज ही दिखाई देने लगती है। यदि आपको कोई चीज चाहिए तो इसके लिए क्या करना होगा? सबसे पहले तो आँखें बंद करके अपने मन में इसका सृजन करना होगा तभी वह वास्तविक जीवन में प्रकट हो सकती है।

विचारों का यह नियम कभी असफल नहीं होता।

विचारों के इस नियम के साथ यदि अवचेतन मन की शक्ति को जोड़ दिया जाए तो यह नियम आपके जीवन में चमत्कार कर सकता है। अवचेतन मन की कुछ शक्तियाँ हैं। रात को अगर आप यह सोचकर सोएँ कि सुबह छह बजे उठना है तो अवचेतन मन की अलार्म घड़ी आपको जगा देती है। आपकी आँख छह बजे के करीब खुल जाती है। कई बार तो ठीक छह बजे ही आप जाग जाते हैं। आपने कभी सोचा कि ऐसा क्यों होता है? नहीं ना! यह आपके अवचेतन मन का काम है। आप उसे जो आदेश देते हैं, वह उसे पूरा कर देता है, हालाँकि आपको खुद यह पता नहीं रहता कि आपने उसे आदेश दे दिया है।

पिछली सदी में एक बड़ा रहस्य प्रकट हुआ है, वह यह कि हमारा अवचेतन मन मजाक को नहीं समझ पाता। वह हर बात को सच मान लेता है। मान लीजिए, आपसे किसी काम में गड़बड़ी हो जाए और आपने खुद से कहा कि 'मैं इतना मूर्ख कैसे हो सकता हूँ?' तो आप यह बात नहीं जानते कि आपने अपने अवचेतन मन को यह बताकर अनर्थ कर दिया है। इसके बाद होगा यह कि अवचेतन मन आपके जीवन की सारी घटनाओं की छानबीन करके, आपके सामने तस्वीरें पेश करके यह साबित कर देगा कि आप सचमुच मूर्ख हैं। फिर वह इस बात पर विश्वास कर लेगा कि आप मूर्ख हैं। इसके बाद अवचेतन मन आपके माध्यम से ऐसे काम ज्यादा करवाएगा, जिनसे आप मूर्ख साबित हों। यही अवचेतन मन की शक्ति है, यही विचार और कल्पना की शक्ति है।

आइए समझें, मानसिक चित्रों का इस्तेमाल कैसे करें। कल्पना शक्ति का सही उपयोग मानसिक चित्रों के रूप में किया जा सकता है। मान लें, आप कोई चीज चाहते हैं, जैसे मकान या अच्छी सी नौकरी। इस तरह अंतिम परिणाम तय हो गया। इस तक पहुँचने का एक तरीका तो यह मानसिक चित्र देखना है कि आप मंच पर खड़े होकर घोषणा कर रहे हैं कि 'मैंने ये-ये रचनात्मक कल्पना की थी, जो साकार हो गई।' दूसरा तरीका यह मानसिक चित्र देखना कि आप वाकई उसी

घर में रह रहे हैं और अपने दोस्त को बता रहे हैं कि 'यह पूरा घर मेरे नाम है। इस पर कोई लोन नहीं है। मैंने इसे खुद अपने नाम पर खरीदा है।' जब आप यह करेंगे तो कुछ समय उपरांत आप हैरान रह जाएँगे कि आपको अपनी मनचाही चीज कितनी आसानी से मिल गई। आपको अपना मनचाहा घर या अच्छी नौकरी कल्पना के उपयोग से मिली है। आपका अंतिम परिणाम चाहे जो हो, कल्पना उसे साकार करने में आपकी मदद कर सकती है।

यदि आपको डॉक्टर बनना है तो मानसिक चित्र देखें कि आपका क्लीनिक है, जिसकी दीवार पर आपका सर्टिफिकेट लगा है। और हाँ, तारीख का ध्यान रखें। अगर मानसिक चित्र में साल यानी सन का ध्यान नहीं रखा गया तो उस चित्र के साकार होने में देर लग सकती है। चित्र देखते समय अगर सारी बातें ध्यान में न रखी जाएँ तो गड़बड़ की आशंका रहती है। मान लें, किसी को अमीर बनना है और वह यह मानसिक चित्र देखने लगता है कि वह नोट गिन रहा है। वह इस चित्र को लगातार देखता है। आगे चलकर होता यह है कि वह बैंक में कैशियर बन जाता है। इस स्थिति में मानसिक चित्रों की शक्ति ने काम तो किया लेकिन उसे अपना मनचाहा परिणाम नहीं मिला। दोष कल्पना का नहीं था, दोष तो उसके मानसिक चित्र का था। उसका मानसिक चित्र स्पष्ट नहीं था। वह जो चाहता था, उसका मतलब उसने अवचेतन मन को स्पष्टता से नहीं बताया। उसने यह नहीं बताया कि मैं अमीर बनना चाहता हूँ और जो नोट मैं गिन रहा हूँ, वह मेरा पैसा होना चाहिए। इसमें महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आप पूरी स्पष्टता से अवचेतन मन को बताएँ कि आप क्या चाहते हैं। इसी तरह का एक और उदाहरण देखें।

> एक इंसान ने मानसिक चित्र देखा कि वह मरीजों का इलाज कर रहा है, उनका ब्लड प्रेशर ले रहा है, मरहम-पट्टी कर रहा है, सुई लगा रहा है। उसने बार-बार जब इस मानसिक चित्र को देखा तो कल्पना साकार हो गई : वह कंपाउंडर बन गया। इस तरह उसका यह मानसिक चित्र साकार हो गया। वह बनना तो चाहता था डॉक्टर लेकिन कंपाउंडर बन गया। एक बार फिर गलत मानसिक चित्र देखने की वजह से उसे अनचाहे

परिणाम मिले। उसने अपने अंतिम परिणाम को पूरी स्पष्टता से नहीं बताया इसीलिए अनर्थ हो गया।

इसी तरह एक इंसान ने यह चित्र देखा कि वह डॉक्टर बन रहा है। चित्र सही था लेकिन उसमें समय अवधि का उल्लेख नहीं था। परिणाम यह हुआ कि उसे डॉक्टर बनने में कई साल लग गए। अवचेतन मन को सही अवधि बताना बहुत महत्त्वपूर्ण है। आप अमुक परिणाम कब तक चाहते हैं, इसकी अवधि निर्धारित करना भी जरूरी है।

विश्वास करें कि **'हर मुश्किल का हल है और वह आपके भीतर ही है और आपके पास हर चीज को बदलने की शक्ति है।'** इस विश्वास को ध्यान में रखकर अपने मस्तिष्क में एक आदर्श परिस्थिति (अंतिम सुखद परिणाम) की तस्वीर बनाएँ। इस तस्वीर को अपने दिमाग में बनाए रखें। जब भी नकारात्मक विचार आप पर हावी हों तब इस तस्वीर को बार-बार मन की आँखों से देखें और उसे खुशी की भावना से विकसित करते रहें। उस तस्वीर को हकीकत में बदलने का इंतजार और प्रार्थना रोज जारी रखें। इसके अलावा सकारात्मक परिणाम की उम्मीद और अपनी सफलता पर यकीन रखें। ऐसा करने से कुदरत सक्रिय होकर आपकी उम्मीद को साकार करने में जुट जाती है।

अच्छे परिणामों की उम्मीद करेंगे तो अच्छे परिणाम ही मिलेंगे। पहले ही नकारात्मक परिणाम सोचकर निराशावादी न बन बैठें। अनिष्ट की जगह पर शुभ परिणाम की अपेक्षा करें। अगर आप में आस्था, आशा और विचार नियम का ज्ञान है तो सब कुछ संभव है।

तीसरा कदम – अंजाम के बारे में सही भाव रखें :

मानसिक चित्र देखते समय आपको आँखें बंद करके उस भावना को भी महसूस करना होगा, जो अंतिम परिणाम पाने पर आपको मिलेगी। अगर आप अपने सपनों का मकान खरीद लें या आपको मनचाही नौकरी मिल जाए तो आप कितने खुश होंगे? बस उसी खुशी को कल्पना-चित्र में महसूस करें। जिस खुशी

को आप पाना चाहते हैं, जब आप उस खुशी को महसूस करते हैं तो आप चुंबक बन जाते हैं और उस अंतिम परिणाम को ज्यादा तेजी से अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यह बात बहुत महत्त्वपूर्ण है लेकिन लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं। वे कल्पना तो करते हैं, चित्र तो देखते हैं लेकिन आनंद की भावना को महसूस नहीं करते। वे यह भूल जाते हैं कि भावना ही तो वह ट्रिगर है, जिससे अंतिम परिणाम साकार होना शुरू होता है।

यदि आप अपने अवचेतन मन से कहते हैं कि 'मेरी मदद करो, मुझे एक अच्छी नौकरी की सख्त जरूरत है' तो इतने भर से ही आपके अवचेतन मन तक संदेश पहुँच जाता है कि आपको क्या चाहिए। यह महत्त्वपूर्ण है। केवल मंजिल तय करें, रास्ता तय न करें। केवल लक्ष्य तय करें, तरीका तय न करें। रास्तों और तरीकों पर सोचकर, गलत भावों को न जगाएँ। वह सब अवचेतन मन पर छोड़ दें। आप तो बस बार-बार अपनी जरूरत को संप्रेषित करें। जितनी ज्यादा बार करें, जितनी प्रबलता से करें, उतना ही अच्छा है। बस यह तय न करें कि अंतिम परिणाम किस माध्यम से मिलेगा, कौन-सा व्यक्ति मदद करेगा।

जो आप निर्माण करना चाहते हैं, उसके प्रति अपनी भावनाओं को सदा जाँचते रहें। अगर भावना नकारात्मक हैं तो उन्हें तुरंत बदलने का इंतजाम करें। हमारी भावनाएँ हमें इस बात का फीडबैक देती हैं कि हम सही रास्ते पर हैं या नहीं या हम सही दिशा में जा रहे हैं या नहीं। कुदरत के इस तरीके का हमेशा लाभ लें।

चौथा कदम – अंजाम की माँग वाणी से करें :

चौथे कदम में आँख बंद रखते हुए मन में परिणाम की माँग वाणी से इन शब्दों में करें, '**अगर यह मेरी दिव्य योजना के हिसाब से है तो यह मुझे आदर्श स्थिति में प्राप्त हो। वरना इसके समान या इससे बेहतर निर्माण हो। और मुझे यह संकेत दिया जाए कि मैं इसे पाने के लिए क्या कर सकता हूँ।**'

इसके पश्चात आँख खोलकर, दिनभर आप जो भी चीज चाहते हैं, उसके बारे में वाणी से नकारात्मक शब्द न कहें। यदि कोई और भी नकारात्मक शब्द कह रहा है तो उसे बहरे की तरह सुनें। आप जो चाहते हैं यदि उसके बारे में आपको कुछ अच्छे शब्द सुनने को मिले तो अपने मन में विचार लाएँ, 'अरे वाह, क्या बढ़िया शब्द कहे!' दूसरी ओर, अगर किसी के बुरे या नकारात्मक शब्द सुनने को मिले तो आपके मन में कोई विचार न लाते हुए आप उन्हें किसी बहरे की तरह सुनें। इस बात को एक उदाहरण से समझें।

एक बार कुछ जानवरों में पहाड़ पर चढ़ने की रेस हुई। जंगल के सभी जानवर पहाड़ के नीचे आ गए। पहाड़ बहुत बड़ा था और उसका रास्ता भी बहुत पथरीला था। रेस यह थी कि शिखर पर पहुँचकर कौन वापस लौट पाता है? एक जानवर बोला, 'यह तो संभव नहीं है।' दूसरे ने कहा, 'ये पत्थर कभी भी टूट सकते हैं, जलजला आ सकता है, हम दबकर मर सकते हैं।' यह सुनकर तीसरे ने कहा, 'फलाँ जगह पर ऐसा हो चुका है, न्यूज में आया था।' सभी इसी तरह की नकारात्मक बातें बोलने लगे लेकिन वहाँ पर एक मेंढ़क भी था, जो चुपचाप पहाड़ चढ़कर शिखर पर पहुँचा और वापस भी लौट आया।

सभी जानवरों को आश्चर्य हुआ कि 'अरे यह इतना छोटा-सा मेंढ़क है, इसने इतने साहस का काम कैसे किया, इसने इतनी हिम्मत कैसे दिखाई?' बाद में पता चला कि वह मेंढ़क नकारात्मक बातों के लिए बहरा था। उसने जानवरों की नकारात्मक बातें सुनी ही नहीं कि 'यह संभव नहीं है।' उसने हताश करनेवाली बातें सुनी ही नहीं। उसने तो इरादा किया कि 'इस पहाड़ पर चढ़ना है' और वह पहाड़ चढ़ गया।

इस उदाहरण से समझें कि ज्यादातर लोग नकारात्मक बातें ही करते हैं कि 'यह संभव नहीं है... ऐसा होता है क्या... दुनिया ऐसी ही है... लोग बुरे हैं... सब गलत ही चल रहा है...।' इस प्रकार की बातें बहरे की तरह सुनें। वरना आप

बार-बार नकारात्मक लोगों की बातें सुनने लग जाते हैं। लोग हताश करनेवाली, नकारात्मक बातें कहते हैं और उन्हें सुनकर हमें भी लगने लगता है कि 'हाँ, सही है, यह वाकई संभव नहीं है, यह नहीं हो सकता।' जब भी आपके सामने कोई इस तरह की बातें कहे तो आप उस पहाड़ पर चढ़नेवाले मेंढ़क की तरह बहरे बन जाएँ। अच्छा है कि कुछ लोगों ने बहरों की तरह सुना इसलिए पृथ्वी पर इतनी सारी चीजों का निर्माण संभव हुआ। वरना तो लोग न्यूजपेपर पढ़-पढ़कर, टी.वी. पर न्यूज चैनल देख-देखकर यही सोचते रहते हैं कि 'हालात कभी नहीं सुधरेंगे... ये नेता लोग ऐसे ही रहेंगे... यह भ्रष्टाचारी ऐसा ही रहेगा... युद्ध इसी तरह होते रहेंगे... लोग बुरे हैं और बुरे ही रहेंगे...।' इस तरह की बातें सुनकर और देखकर लोग अपनी वाणी का गलत इस्तेमाल कर रहे हैं।

पाँचवाँ कदम – अंजाम के लिए सेवा करें :

अंजाम के लिए सेवा करने का अर्थ है कि जो आप चाहते हैं उसके लिए कुदरत पर विश्वास दिखाएँ। जैसे यदि आप कार खरीदना चाहते हैं तो पहले तीनों कदमों पर अमल करने के बाद, आप अपनी नई कार के लिए जो 'की-चेन' खरीदना चाहेंगे, उसे पहले से ही खरीदकर अपने पास रख दें। इसे कहा गया है 'फेथ इन ऍक्शन'।

मानसिक चित्रों की शक्ति का उपयोग दूसरों के लिए भी किया जा सकता है। वस्तुतः करना ही चाहिए। अपने लिए कल्पना करते समय मन में बहुत से नकारात्मक विचार आते हैं। डर लगता है कि यह होगा कि नहीं होगा। ऐसा इसलिए क्योंकि आप अपनी समस्याओं से बहुत जुड़े होते हैं। लेकिन जब आप यही काम दूसरों के लिए करते हैं तो इसे आप अलगाव से करते हैं। तब आपके मन में ज्यादा नकारात्मक विचार नहीं आते। यह बड़ी महत्त्वपूर्ण बात है। इसलिए दूसरों के लिए कल्पना करें और उसमें वे चीजें देखें, जो आपको चाहिए। यदि आप नौकरी चाहते हैं तो कल्पना करें कि आपके बेरोजगार दोस्त को नौकरी मिल गई है। ऐसा करने पर आप निमित्त बन जाएँगे। हाँ, यह बात जरूर ध्यान में रखें कि

आपको अंतिम परिणाम ही तय करना है, तरीका तय नहीं करना है। आपको सिर्फ लक्ष्य तय करना है, उस लक्ष्य तक पहुँचने का तरीका तय नहीं करना है। जैसे 'मुझे इसी कंपनी में नौकरी मिलनी चाहिए... ऐसे ही मिलनी चाहिए... फलाँ इंसान इस कार्य में मुझे मदद करेगा तभी नौकरी मिलेगी' इत्यादि।

कुदरत आपकी इच्छा पूरी करने के लिए सबसे अच्छा, सरल, सुगम और सीधा रास्ता खोज लेगी। आपको तो कुदरत को बस इतना भर बताना है कि आप अंतिम परिणाम क्या चाहते हैं।

यदि आप मनन करें तो आप समझेंगे कि इस रचनात्मक निर्माण प्रणाली के पाँच कदमों द्वारा आप सभी विचार नियमों का एक साथ लाभ ले सकते हैं।

अध्याय १६

सूत्र ७ :

सवाल–जवाब

१ : रचनात्मक निर्माण प्रणाली के पाँच कदमों के पीछे क्या उद्देश्य है?

रचनात्मक निर्माण प्रणाली उन सारे सूत्रों को इकट्ठा लाने के लिए बनाई गई है, जो आपने अब तक जाने हैं। यह प्रणाली आपको मदद करेगी, चाहे आप मि. नयन, श्री. श्रीकांत या डॉ. भावेश हों।

विश्व में तीन प्रकार के लोग हैं १– मिस्टर नयन, २– श्री. श्रीकांत ३– डॉ. भावेश। मि. नयन उस इंसान का प्रतीक है, जो ज्यादातर चीजें देखकर समझता है। वह चीजों को, यहाँ तक कि तस्वीरों को देखकर संदेश समझ लेता है। वह देखी हुई चीजों के प्रति ज्यादा ग्रहणशील होता है। इसी तरह श्री. श्रीकांत वह इंसान है, जो अपने भीतर की आवाज सुनता है और उससे मार्गदर्शन लेता है। उसे आंतरिक आवाज से दिशा और जवाब मिलते हैं। वह सुनी हुई आवाज के प्रति ज्यादा ग्रहणशील होता है। डॉ. भावेश थोड़ी अलग प्रकृति का होता है। कुछ लोग अलग–अलग चीजों के कंपन, भाव महसूस करते हैं और इन कंपनों से संदेश पाते हैं। वे डॉक्टर की भावना रखते हैं क्योंकि वे चीजों को महसूस कर,

सकारात्मक व नकारात्मक के बीच भेद कर सकते हैं। वे किसी ऐसी चीज में यकीन करते हैं, जिसे उन्होंने देखा-सुना नहीं होता है। वे अकसर अनदेखे या अनसुने में यकीन करते हैं। ये वे लोग हैं, जो अपनी भावनाओं की मदद से संदेश को पहचानते और डिकोड करते हैं।

लोगों की ये तीन अलग-अलग श्रेणियाँ हैं। हर इंसान के शरीर के अनुसार उसमें एक बात प्रबल होती है और दूसरी जाग्रत होती है। अर्थात् कोई इंसान सुनी हुई चीजों के प्रति ज्यादा ग्रहणशील होता है पर कई बार उसे भाव भी पकड़ में आते हैं। इसका अर्थ उसमें श्री. श्रीकांत प्रबल है और डॉ. भावेश जाग्रत है।

रचनात्मक निर्माण प्रणाली का कार्य यह है कि चाहे आप नयन, श्रीकांत या भावेश हो, यह आपकी सारी इंद्रियों को मिलाकर आपको फायदा देती है।

२ : एक दिन में हम अपनी मनचाही चीज की कल्पना कितनी बार करें और उसके पूर्ण होने की खुशी को कितनी बार महसूस करें?

कम से कम दिन में दो बार तो आपको अपनी मनचाही चीज की कल्पना कर, उसकी खुशी महसूस करनी चाहिए। सुबह सोकर उठते ही और रात को सोने से ठीक पहले। फिर जब आपमें यह भाव आ जाए कि काम हो गया, अंतिम परिणाम मिल गया, मन की मुराद पूरी हो गई तब आप अपने मानसिक चित्र को देखना छोड़ सकते हैं या सप्ताह अथवा महीने में एक बार इसे देख सकते हैं।

३ : यदि मैं किन्हीं असंभव चीजों का निर्माण करना चाहता हूँ तो क्या रचनात्मक निर्माण प्रणाली मेरी मदद करेगी?

जब भाव, विचार, वाणी और क्रिया एकरूप हो जाते हैं तब कोई चीज असंभव नहीं रहती।

यदि आपको कहा जाए कि जमीन पर रखे कम चौड़ाईवाले लकड़ी के पटिए पर चलकर दिखाएँ तो आपको कोई परेशानी नहीं होगी। यदि

वही लकड़ी का पटिया आमने-सामने खड़ी दो ऊँची ईमारतों के बीच रख दिया जाए और फिर आपको उस पर चलने के लिए कहा जाए तो निश्चित तौर पर आप सोच में पड़ जाएँगे। शायद इंकार भी कर देंगे। गिरने के डर से उस पटिए पर चलने को कोई भी इंसान तैयार नहीं होगा। लेकिन ऐसे लोग, जो हिम्मतवाले होंगे, तैयार हो जाएँगे। कुछ लोग हालात से मजबूर, पैसों की खातिर तैयार होंगे या फिर ऐसे लोग जो सर्कस में काम करते हैं और जिन्हें इसका अभ्यास है, वे तैयार होंगे।

इस उदाहरण से समझने की कोशिश करें कि अगर कुछ लोग उस पटिए पर चल सकते हैं तो बाकी क्यों नहीं? वास्तव में बहुत सारे लोग गिरने के डर से चलने के लिए तैयार नहीं होते। इन लोगों को यदि और डरा दिया जाए कि 'अगर नहीं चले तो आपको गोली मार दी जाएगी' तो उनमें से कुछ और लोग चलने के लिए तैयार हो जाएँगे। यह सोचकर कि जब दोनों हाल में मरना ही है तो क्यों न पटिए पर चलकर ही देख लिया जाए। इस तरह कुछ लोग जोखिम उठाना पसंद करेंगे, गोली से मरना नहीं।

कुछ लोगों को अगर कहा जाए कि 'आपके बच्चों का अपहरण कर लिया गया है, अगर आप इस लकड़ी के पटिए पर नहीं चले तो उन्हें जान से मार दिया जाएगा।' यह धमकी सुनकर चमत्कार हो सकता है कि लोग बच्चों की ममता से मजबूर होकर मान जाएँ और एक करिश्मा हो सकता है कि बेहद डरे हुए लोग भी लकड़ी के पटिए पर चलने के लिए तैयार हो जाएँ और सफल भी हो जाएँ। इससे यही साबित होगा कि इस जगत में कुछ भी असंभव नहीं है। यदि कुछ विशेष परिस्थितियों में हम कोई काम कर सकते हैं तो उन परिस्थितियों के न रहते हुए भी हम वह काम कर सकते हैं। चाहिए सिर्फ सकारात्मक सोच।

ऊपर दिया गया उदाहरण इसी बात का प्रमाण है कि जो हमें असंभव लगता है, वह सिर्फ हमारे खुद के विचारों के कारण लगता है। विचारों की कैद ने ही यह 'असंभव' शब्द पैदा किया है, जो बंधन बन गया है। 'यह असंभव है', 'हमारे पास समय नहीं है', 'हम तैयार नहीं हैं', 'यह कठिन है', 'मुझसे जिम्मेदारीवाला काम होता ही नहीं' आदि विचार मनुष्य की उन्नति में बंधन हैं।

जर्मनी के एक अस्पताल में फौजियों के लिए विशेष व्यवस्था की गई थी। जो जवान लड़ाई में जख्मी होकर अस्पताल में आते थे, उन्हें एक वॉर्ड में भर्ती कर दिया जाता था, जिसके दरवाजे पर आठ शब्द लिखे थे, 'इस वॉर्ड में आज तक कोई नहीं मरा।'

जब जख्मी जवान अस्पताल में आता था तब उसके मन में कई नकारात्मक विचार उमड़ते-घुमड़ते रहते थे मगर जैसे ही वह दरवाजे पर लिखा सकारात्मक विचार पढ़ता कि 'इस वॉर्ड में आज तक कोई नहीं मरा' तो सारे नकारात्मक विचार बंद होकर, उसके मन में जीने की उम्मीद जाग उठती थी। उसमें आशावादी विचारों का संचार होने लगता था, जिसकी बदौलत उसके जीवन में चमत्कार होता था। वह जल्द ही स्वस्थ होकर घर लौट जाता था।

जिस तरह मरनेवाले इंसान के लिए जीने की उम्मीद का एक सकारात्मक विचार भी पर्याप्त होता है, उसी तरह शरीर से स्वस्थ मगर मानसिक तौर पर कमजोर इंसान की मृत्यु के लिए, एक नकारात्मक विचार ही काफी हो सकता है।

मान लीजिए, एक इंसान ने एक गिलास में रखा पानी पिया । तभी वहाँ उपस्थित एक शरारती इंसान ने उससे पूछा, 'यह पानी किसने पिया?' उस इंसान ने जवाब दिया, 'मैंने पिया' तब सवाल पूछनेवाले ने मजाक में कहा, 'पानी में तो छिपकली गिरी थी और वही पानी तुमने पी लिया। अब पता नहीं तुम्हारा क्या हाल होगा?' इस जानकारी से

अलग-अलग इंसानों पर अलग-अलग प्रतिक्रिया हो सकती है। यदि इंसान कमजोर मन का हुआ तो गर्मी के कारण शरीर पर दिख रहे लक्षणों को भी वह छिपकली के ज़हर का असर मान सकता है। वह उलटी करना शुरू कर सकता है, बीमार हो सकता है या अपने ही विचारों द्वारा स्वयं की मौत का जिम्मेदार भी हो सकता है।

विचार नियम का महत्त्व जाननेवाले इंसान का निश्चय दृढ़ होता है। वह प्रबल इच्छा-शक्ति से अपना भाग्य बदल देता है। इंसान के विचारों की शक्ति से न सिर्फ वस्तुएँ, लोग, घटनाएँ अपनी दिशा बदलते हैं बल्कि नक्षत्र भी दिशा बदलते हैं। ऐसा इंसान जानता है कि विचारों की शक्ति और प्रबल इच्छा-शक्ति से हर मुश्किल काम किया जा सकता है, चाहे उसमें थोड़ा समय लगे। बाहर की नकारात्मक घटनाएँ ऐसे इंसान की इच्छा-शक्ति कम नहीं करतीं बल्कि और तीव्र करती हैं। असंभव लगनेवाले कार्य उसके लिए चुनौती होते हैं। ऐसे कार्य करने के बाद उसके व्यक्तित्व में निखार आता है। असंभव लगनेवाली कला उसके लिए निरंतर अभ्यास की माँग होती है। ऐसी कला सीख लेने के बाद उसके आत्मविश्वास में गज़ब की बढ़ोत्तरी होती है। वह अपने शब्दकोश (डिक्शनरी) से असंभव शब्द निकाल देता है। उसकी डिक्शनरी में असंभव शब्द की जगह चुनौती या 'निरंतर कोशिश' लिखा होता है।

४ : **अब मैं समझ चुका हूँ कि पाँच कदमोंवाली रचनात्मक निर्माण-प्रणाली, उच्चतम परिणाम प्राप्त करने की सर्वश्रेष्ठ प्रणाली है। इन पाँच कदमों में से कम से कम एक कदम बताएँ, जो सबसे महत्त्वपूर्ण है, जिससे आदर्श परिणाम पाए जा सकते हैं?**

कम से कम एक ही चीज पर ध्यान देना है तो इनमें से एक कदम पर ध्यान देने के बजाय, ओल्डन रूल पर ध्यान केंद्रित करें।

ओल्डन रूल कहता है, **'जब भी आपकी चेतना का स्तर कम हो, जब**

भी आप दुःखी हों तब आपको अपने विचारों पर भरोसा नहीं करना चाहिए।'

जब आपको तनाव हो तब मन आपसे कुछ बातें कहेगा, ऐसे में आपको ओल्डन रूल अपनाना है। मन की इस अवस्था में उससे कहें, 'इस वक्त मुझे तुम पर भरोसा नहीं करना है, इस वक्त तुम विश्वास करने लायक नहीं हो।'

इस तरह आप एक नियम बना लें। इस नियम को गाँठ बाँध लें कि जब भी किसी कारण से आप पर दुःख हावी हो और मन कहे कि 'ऐसा कर, वैसा कर, सामनेवाले को मजा चखा, उससे बात मत कर, सभी बेवफा हैं' आदि तो मन से कहें, 'तुम अभी भरोसे लायक नहीं हो। तुम्हारी ऐसी अवस्था में पहले थोड़ा सत्य का श्रवण, पठन, मनन और ध्यान करेंगे, फिर तुमसे बात करेंगे।' इस तरह ओल्डन रूल अपनाने से दुःख, तनाव, क्रोध, भय की अवस्था में आपको बड़ी मदद मिलेगी वरना परेशानी के वक्त इंसान को कुछ सूझता ही नहीं। वह विचारों का शिकार हो जाता है और गलत निर्णय ले बैठता है। इसे एक ऐनालॉजी के जरिए समझें।

आपने पुरानी फिल्मों या डिस्कवरी चैनल पर जंगली लोगों को शिकार करते देखा होगा। जब कोई इंसान शहर से जंगल में जाता है तो तीर-भाले लिए जंगली लोग उसके पीछे पड़ जाते हैं। शहरी इंसान को घेरकर वे कहते हैं, 'यह रहा आज का नाश्ता।' उन्हें वह इंसान नाश्ता दिखाई देता है।

इसी तरह इंसान अपने ही विचारों का नाश्ता (शिकार) बन जाता है। अचानक उसे कोई विचार आने पर वह उस विचार के आस-पास ताने-बाने बुनने लगता है। विचार मन का नाश्ता बन जाते हैं। जब भी आपको लगे कि विचार आप पर हावी हो रहे हैं तो ओल्डन रूल का इस्तेमाल करते हुए कहें, 'अभी यह मन भरोसे लायक नहीं है।'

यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण नियम है। इसी से आपको एक और समझ मिलेगी

कि जब आप खुश होते हैं तब मन जो कहता है, वह भरोसे लायक होता है क्योंकि खुश इंसान दूसरों को दुःख नहीं देना चाहता। खुश इंसान अपने हृदय (तेजस्थान, सेल्फ) के नजदीक होता है। जब इंसान असली खुशी प्राप्त कर लेता है तब वह पूरे भरोसे लायक होता है। यहाँ एक और समझ मिलती है कि आपको सबसे ज्यादा उसी की बात माननी चाहिए जो संसार में सबसे ज्यादा खुश हो। जो इंसान सबसे ज्यादा खुश होगा वह सबसे ज्यादा भरोसे के लायक होगा क्योंकि वहाँ से ऐसी बातें आएँगी, जो आपको सही मार्गदर्शन देंगी।

इंसान की चेतना का स्तर यदि कम है तो वहाँ से जो बातें आएँगी, वे उसे गड्ढे में ही ले जाएँगी। ऐसी अवस्था में आप विचारों के शिकार हो जाएँगे। ऐसा आपके साथ न हो, विचार आपका शिकार न कर पाएँ, इसके लिए आपको ओल्डन रूल अपनाना है।

जो लोग वाकई खुश हैं, वे आपको सही मार्गदर्शन दे सकते हैं इसलिए जब भी किसी से मार्गदर्शन लें तो उससे पूछें, 'क्या आप खुश हैं? (Are you happy?)' यदि सामनेवाला कहता है 'यकीनन मैं खुश हूँ' तभी उससे सलाह लें, उसे कहें, 'फिर ठीक है, अब मैं आपसे कुछ सवाल कर सकता हूँ, कुछ मार्गदर्शन ले सकता हूँ।'

इस तरह ओल्डन रूल में आपने कुछ महत्त्वपूर्ण बातें समझीं। विचारों के साथ यदि आपने इस नियम का भी इस्तेमाल संसार, बाजार में जाकर किया तो इससे आपको काफी मदद मिलेगी। जैसे आप ऑफिस में गए हैं, आपका मन परेशान है और उस वक्त वह नकारात्मक विचार कर रहा हो तो आपको तुरंत ओल्डन रूल अपनाना चाहिए कि 'अभी तो मुझे तुम्हारी बात नहीं सुननी है, अभी तुम भरोसे लायक नहीं हो।' ऐसा सोचते ही आप अपने विचारों का शिकार होने से बच जाएँगे।

जब आप ओल्डन रूल इस्तेमाल करेंगे तब आपको यह विचार आएगा

कि 'मैं जो विचार कर रहा हूँ, यह अभी भरोसे लायक नहीं है।' इससे आपका होश जागेगा। ऐसी अवस्था में आप बेहोशी में गलत निर्णय नहीं लेंगे। इसलिए जल्द से जल्द ओल्डन रूल का उपयोग समझकर, आगे के खण्ड द्वारा 'मौन मंत्र' का लाभ लें।

खण्ड २

मौन मंत्र

कोई भी सेना उस विचार की शक्ति का सामना नहीं कर सकती,
जिसका समय आ चुका हो।

– विक्टर ह्यूगा

चिंतक मर जाता है लेकिन उसके विचार नष्ट नहीं होते।
मनुष्य नश्वर है लेकिन विचार अमर हैं।

– वाल्टर लिपमैन

किसी मनुष्य के विचारों का अनुमान उसके शब्दों या कार्यों से ही
लगाया जा सकता है।

– जॉर्ज वॉशिंगटन

अध्याय
१७

मौन आयाम

मौन मंत्र

'विचारायाम' - इस तीसरे आयाम को समझने के बाद बारी आती है जीवन के चौथे आयाम को समझने की। 'चौथा आयाम' शब्द पढ़कर आप दुविधा में होंगे कि पृथ्वी पर तो केवल तीन आयामों की बात होती आई है, यह चौथा आयाम क्या है?

पृथ्वी पर सिर्फ तीन आयामों (थ्री डायमेंशन) की भाषा है। लंबाई, चौड़ाई और गहराई। आपने थ्री डी फिल्म देखी होगी, आज आप वैज्ञानिक भाषा जानते हैं। इन तीन आयामों के सहारे ही सभी बातों को समझाया जाता है। मगर पृथ्वी से परे एक और आयाम जुड़ता है वह है 'मौनायाम'।

पृथ्वी पर इस चौथे आयाम की बात ही नहीं की जाती। इंसान की तीन अवस्थाओं के बारे में भी बात की जाती है, जैसे जाग्रत-अवस्था, नींद की अवस्था और स्वप्न की अवस्था मगर चौथी अवस्था- मौन (तुरीय) अवस्था के बारे में बात ही नहीं की जाती।

इंसान कोई वस्तु देखता है तो बाहर से उस वस्तु की लंबाई, चौड़ाई और गहराई दिखाई देती है मगर **अंदर का बाहर दिखे और बाहर का अंदर दिखे,** यह आयाम उसे मालूम ही नहीं है। ऐसे तो किसी वस्तु को हम देख ही नहीं पाते। यह चौथा आयाम होता है, यह हमें दिखाई नहीं देता इसलिए कोई इसे प्राप्त करने का प्रयास ही नहीं करता।

आपके विचार आपकी क्या खबर देते हैं :

आपके विचार भी निमित्त हैं जीवन के चौथे आयाम को आपके सामने उजागर करने के लिए। यह विचारों का उच्चतम उपयोग है। यदि विचारों को हम सही ढंग से जान पाए तो हम इनका सही उपयोग करने में सफल हो सकते हैं।

दृश्य देखने के बाद दृश्य की जानकारी के साथ हमें यह पता चलता है कि 'हमारी आँखें हैं'। सुगंध जानने के बाद हमें यह जानकारी मिलती है कि 'हमारी नाक है'। आवाज सुनने के बाद हमें कान के होने का एहसास होता है। स्वाद जानकर हमें जुबान का पता चलता है। स्पर्श जानने के बाद हमें त्वचा की जानकारी भी मिलती है। ठीक ऐसे ही विचारों को देखकर (जानकर) हमें विचारों को जाननेवाले की भी जानकारी मिलती है।

इन सभी कड़ियों में सबसे मुख्य कड़ी है, विचार और विचारों को जाननेवाले सेल्फ (चैतन्य) की। विचार जाननेवाले को ईश्वर, चैतन्य, अल्लाह, मौन या स्वसाक्षी कहते हैं। जब विचारों के पीछे छिपा मौन प्रकट होता है तब सेल्फ अपना अनुभव करता है। जब आप ध्यान में निर्विचार हो जाते हैं तब आप आसानी से इस अवस्था का अनुभव कर सकते हैं। यदि आपने कभी ध्यान का अभ्यास ही नहीं किया तो इस पुस्तक में बताए गए छोटे-छोटे ध्यान प्रयोग रोज करना शुरू करें।

अगर सुगंध चाहे कि उसे नाक का एहसास हो तो यह संभव नहीं है। सुगंध को कभी भी नाक का एहसास नहीं होगा। अगर दृश्य कहे कि उसे आँखें दिखाई

दें तो यह संभव नहीं है। इसी तरह विचार जब कहते हैं कि उन्हें सेल्फ (स्वअनुभव) देखना है तब आपका मन यह बात मान लेता है और वहाँ से उलझन शुरू होती है। इसी उलझन से बाहर निकलने के लिए प्रार्थना की जाती है कि 'ऐसा विचार दिया जाए, जो हमें हर विचार से मुक्त करें।' इसी विचार को शुभ विचार कहा गया है। शुभ विचार या मौन मंत्र आपको निर्विचार अवस्था तक पहुँचा सकता है। इस खण्ड में हम ऐसे सात मौन-मंत्र और उनसे जुड़ी हुई विधियाँ जानेंगे, जिसके बाद आपकी यात्रा मौन-आयाम की ओर शुरू होती है।

विचार आने का मूल लक्ष्य :

हर इंसान के मन में दिनभर कई सारे विचार उठते रहते हैं लेकिन कभी कोई यह नहीं सोचता कि उन विचारों का अर्थ क्या था?... उनका लक्ष्य क्या था?... वे क्यों बार-बार आ रहे थे?... विचार इंसान के शरीर को कहाँ ले जाना चाहते थे?... वे कौन-सा कार्य करवाना चाहते थे?... अथवा कौन-सा लक्ष्य पूर्ण करवाना चाहते थे?... हमारे जीवन में यही तो होता है कि विचार आते हैं और जाते हैं लेकिन उपरोक्त सवाल मन में नहीं जागते।

जब हर इंसान अपने मन में उठनेवाले विचारों का विश्लेषण करेगा तो उसे पता चल जाएगा कि यह शरीर विचारों से चलता है। एक विचार आया और शरीर कार्य करने लगा। लेकिन इस बात को हमेशा याद रखें कि विचार मात्र हमारे शरीररूपी मशीन को कार्यरत रखने के लिए ही हैं। जैसे मान लें कि कोई मशीन काफी दिनों से बंद पड़ी है, किसी काम में नहीं आ रही है। यदि कुछ अरसे बाद उसे चलाने की कोशिश करेंगे तो वह चलेगी नहीं क्योंकि इतने दिनों में उसमें जंग लग चुकी होगी। यही बात विचारों की मशीन के साथ भी लागू होती है। हमारा शरीर विचारों की एक मशीन है। यदि उसमें विचार नहीं आए तो उसे भी जंग लग जाएगी और जब उसे इस्तेमाल करने का समय आएगा तो वह काम नहीं करेगी। अर्थात् असली ज्ञान मिलने से पहले तक आपने जो विचार किए, वे सब मशीन को चालू हालत में रखने के लिए थे ताकि उसमें जंग न लगे। उन विचारों का

आपके उद्देश्य से कोई संबंध नहीं था, वे तो केवल मशीन को सही-सलामत रख रहे थे ताकि जब उपयोग का अवसर आए तो मशीन कार्य करने की हालत में रहे।

ठीक ऐसे ही जब आत्मसाक्षात्कार (सेल्फ-रियलाइजेशन, स्वबोध) होता है तब इंसान को पहली बार पता चलता है कि वास्तव में इस यंत्र से कौन से विचार करने चाहिए। अगर उसके विचारों की मशीन में जंग नहीं लगी है और वह सही चल रही है तो उसका काम आसान हो जाता है। वह सोचता है, 'चलो अच्छा हुआ, इतने सालों तक मैं विचार की मशीन को चलाता रहा। अब मैं अपना काम तुरंत शुरू कर सकता हूँ।' यदि विचारों की मशीन में जंग लग जाती तो आत्मसाक्षात्कार के बाद लोगों को कई साल तक इस जंग लगी मशीन को चालू करने पर काम करना पड़ता, तब कहीं जाकर वह सोचने लायक बनती।

कितनी सुंदर व्यवस्था है! आश्चर्य करने का दृष्टिकोण रखें तो हर बात पर आश्चर्य होगा। आश्चर्य की आँख से देखें तो एक-एक विचार पर आश्चर्य होगा कि कैसे बैठे-बैठे मन में एक विचार उठता है और फिर अचानक उसके विपरीत दूसरा विचार उठ जाता है। आनेवाला हर विचार एक-दूसरे को काट रहा है।

मौन के आकाश में विचारों की हवाइयाँ फूटती हैं, फैलती हैं, विलीन होती हैं। उस नजारे को देखने पर खुशी मिल सकती थी लेकिन नहीं मिली क्योंकि उसे एक हवाई की तरह नहीं देखा गया। दीवाली में लोग हवाई यानी रॉकेट जलाते हैं। हवाइयाँ तो आसमान में बहुत दिखती हैं लेकिन इंसान को लगता है कि 'जब तक मैंने हवाई नहीं जलाई तब तक मुझे आनंद नहीं आएगा।' इसलिए वह दूसरों द्वारा लगी हवाइयों को देखकर खुश नहीं होता। दूसरी ओर, एक आनंद लेनेवाले इंसान को इस बात से कोई अंतर नहीं पड़ता कि हवाई किसकी थी। हवाई किसी की भी हो, आनंद लेनेवाला हर बात से आनंदित होता है, हर घटना में आनंद लेता है। फिर चाहे हवाई (विचार) किसी भी शरीर से आए, आनंदित इंसान उसे देखकर आश्चर्य करता है। मान लें, कोई आपसे कहे कि 'मुझे ऐसा विचार आया

है।' यदि आप सदैव आनंद में रहनेवाले इंसान हैं तो आप कहेंगे, 'अच्छा ऐसा है क्या? अच्छी बात है कि तुम्हें आजकल ऐसा विचार आ रहा है, आजकल तुम्हारे मन में ये हवाइयाँ उठ रही हैं कि शरीर में विचार कैसे आता है। अब तुम समझ रहे हो कि अज्ञान है तो कैसे विचार आते हैं और ज्ञान उठा तो कैसे विचार आते हैं।' विचार लक्षण हैं, जो बता रहे हैं आपके भीतर मौन की अवस्था क्या है। इसे एक उदाहरण से समझें।

कभी-कभी शरीर का तापमान (टेम्परेचर) १०० डिग्री हो जाता है, जो कोई रोग नहीं है बल्कि यह इस बात का लक्षण है कि शरीर अंदर बीमारी से लड़ रहा है। टेम्परेचर बढ़ाकर शरीर आपको फीडबैक दे रहा है। कुदरत की यह कितनी सुंदर व्यवस्था है, जो बताती है कि शरीर अच्छी तरह काम कर रहा है। इस व्यवस्था पर आश्चर्य होना चाहिए मगर इंसान को आश्चर्य नहीं होता बल्कि शरीर का तापमान देखकर वह तनाव में आ जाता है। जब कि शरीर तो अपना काम बखूबी कर रहा होता है। मन में उठा बीमारी का विचार आनंद दे सकता है मगर दुःख दे जाता है क्योंकि उस विचार के पीछे की समझ लुप्त है।

जब नई समझ दी जाती है तब आप नए अंदाज में देखने लगते हैं। परिणामतः जो विचार पहले परेशान करता था, अब वह परेशान नहीं करता। इसके विपरीत, अब आपके चेहरे पर मुस्कान आ जाती है और आप कहते हैं, 'अच्छा ऐसा विचार आया।' जहाँ-जहाँ आप थोड़ा भी बेहोश होते हैं, वहाँ कुछ अलग दुःखद विचार आ जाते हैं। वे विचार इस बात का लक्षण हैं कि 'तुम बेहोश हो गए हो, तुम्हें झपकी आई है, तुम ऊँघ रहे हो, आँखें मूँद रहे हो।' ऐसे विचार आकर आपकी सच्चाई तुरंत आपके सामने पेश करते हैं तो यह कितनी सुंदर व्यवस्था है। कुदरत तुरंत संकेत देती है कि इस बेहोशी से बाहर निकलने के लिए आपको तुरंत कोई अलग कार्य करना चाहिए, सत्य-श्रवण, मनन या पठन करना चाहिए। लेकिन यह सुंदर व्यवस्था समय के साथ लोग भूलते चले जाते हैं।

जब मौन में बैठाकर याद करवाया जाता है तब आपको लगता है कि इसमें जाननेवाली क्या बात है? मगर धीरे-धीरे आपको बोध होने लगता है और आप उसका आनंद लेने और बाँटने लगते हैं। जैसे बाथरूम का टब पानी से पूरी तरह भर जाता है तो पानी पहले बाथरूम में फैलता है, फिर बाथरूम के बाहर फैलता है, इस तरह धीरे-धीरे पानी कमरे में आ सकता है, हॉल तक आ सकता है, ऑफिस तक भी जा सकता है। उसी प्रकार आपके भीतर उठा आनंद इतना ज्यादा हो सकता है कि हर जगह फैल सकता है। जहाँ-जहाँ आप जाते हैं, वहाँ आनंद पहुँचता है। किंतु यदि पानी से टब भरे ही नहीं तो सब जगह पर सूखा-सूखा ही रहेगा। कहीं पर भी गए तो सूखा-सूखा यानी बिना आनंद के जीवन व्यतीत होगा।

विचार तो एक लक्षण मात्र है, जिससे वास्तव में आपकी खबर मिल रही होती है। विचार से केवल विचार की खबर नहीं मिलती बल्कि मौन अवस्था की खबर भी मिलती है कि वह आज किस मुकाम पर आ चुकी है, वहाँ जाग्रति का कौन-सा स्तर आ चुका है। यदि मन में नफरत के विचार उठते हैं तो वे बताते हैं कि मौन का स्तर बहुत नीचे है। यदि ध्यान में बैठने के बाद मन में यह विचार होगा कि 'मेरे शरीर के माध्यम से ईश्वर कौन-सा गुण प्रकट करना चाहता है? और वह गुण कैसे प्रकट हो?' तो यह चेतना की उच्च अवस्था है।

आइए अब हम इस खण्ड में ७ मौन मंत्र जानकर मौनायाम की यात्रा शुरू करें।

मौन मंत्र १

'अगला (Next)' मंत्र

ध्यान की शक्ति :

स्वयं को विचारों से अलग करने की कई तकनीकें खोजी गई हैं। समस्या से आपका ध्यान हटाने के लिए हर तकनीक का उपयोग किया जा सकता है। ऐसे समय अगर आप ध्यान की किसी छोटी-सी तकनीक का उपयोग भी करें तो समस्या से अलग होने में मदद मिलती है क्योंकि कोई भी ध्यान विधि मन को समस्या से दूर ले जाती है। अतः आपने ध्यान की जो भी तकनीक सीखी हो, उसका अभ्यास आप समस्या से मुक्त होने के लिए कर सकते हैं।

आगे दी गई ध्यान विधि पढ़कर, पूरी तरह से समझ लें। फिर आपकी सुविधा अनुसार थोड़ी देर के लिए पुस्तक बाजू में रखकर, अपनी आँखें बंद कर, अपना ध्यान अपनी साँस पर केंद्रित करें।

१) अंदर जाते समय और बाहर आते समय साँस पर या अपने विचारों को इस तरह देखें, जैसे आकाश से गुजरते हुए बादलों को देख रहे हों।

२) आप स्वयं से यह पूछकर भी आत्मपरीक्षण कर सकते हैं कि 'यह समस्या किसके द्वारा उत्पन्न हुई है? वह कौन है, जो समस्या से अपना ध्यान केंद्र हटाने में समर्थ नहीं है?

३) शरीर के किस अंग में दर्द, तनाव या दबाव स्थित है? कहाँ धड़कन महसूस होती है? कहाँ वह कंपन है, जो तनाव उत्पन्न कर रहा है?'

४) समस्या के दौरान सबसे पहले अपने शरीर को तान लें और फिर उसे ढीला छोड़ दें।

५) इस ध्यान विधि को आप शवासन में लेटकर भी कर सकते हैं (यह शव की तरह लेटने की यौगिक शिथिलीकरण मुद्रा है, जहाँ इंसान कमर के बल लेटकर, अपने शरीर को मृत शरीर की तरह ढीला छोड़ देता है)।

६) इसके अतिरिक्त आप थोड़ा ठंडा पानी पी सकते हैं, कठोर व्यायाम कर सकते हैं, अपने सहज बोध से कुछ रचनात्मक कार्य कर सकते हैं, बच्चों के साथ खेल सकते हैं आदि। इससे आपका ध्यान समस्या से दूर हो जाएगा।

ध्यान का अर्थ है 'कुछ नहीं करना' यानी कुछ नहीं करने का काम भी न करना। ध्यान विचारों के तूफान को शांत करने की चरम औषधि है। अगर आपको ध्यान के अभ्यास की आदत है तो जब समस्या उत्पन्न होती है तब मन अपने आप ध्यान की अवस्था में जाना सीख लेता है। इस आदत के कारण कई गलतियाँ होने से बच जाती हैं। इसलिए यह न सोचें कि 'कुछ नहीं करना' (ध्यान) वास्तव में कुछ भी नहीं करना है। यह 'कुछ नहीं करना' बहुत कुछ होने के बराबर है।

एक राजा ने एक पारखी से पूछा, 'लोगों की भलाई के लिए एक पंक्ति में बताएँ कि धर्म का सार क्या है?' पारखी ने कहा, 'मैं इस सवाल का जवाब एक शब्द में बताऊँगा।' राजा ने पूछा, 'बहुत अच्छा! वह शब्द जल्दी बताएँ।'

... 'मौन'

... 'फिर मौन को कैसे पाएँ?'

... 'ध्यान करके।'

... 'ध्यान कैसे करें?'

... 'मौन होकर।' यह सुनते ही राजा मौन हो गया।

विचार अंतराल ध्यान :

अब अपने स्रोत तक पहुँचने के लिए एक असरदार ध्यान विधि को अभी समझें:

१) अपनी आँखें बंद करते हुए, अपने विचारों पर ध्यान केंद्रित करें।

२) अपने विचारों को चलते हुए देखें। महसूस करें कि विचार आ रहे हैं और जा रहे हैं। विचारों को स्वाभाविक और सहज ढंग से चलने दें। महसूस करें कि विचार कभी नकारात्मक होते हैं तो कभी सकारात्मक, कभी काम के विचार आते हैं तो कभी बोरडम के। हर तरह के विचार में अपने शरीर को स्थिर रखें।

३) एक विचार को जानने के बाद मन में जो अगला विचार आएगा, उसे जानें। पहलेवाले विचार के पीछे जाने की कोई आवश्यकता नहीं है। एक विचार को देखने के बाद कहें, '**अगला (Next)**'।

   फिर यदि यह विचार आए कि 'कोई विचार ही नहीं आ रहा है' तब यह समझ जाएँ कि यह भी एक विचार ही है। इसे देख लेने के बाद कहें, '**अगला (Next)**'। इस तरह जैसे-जैसे आप विचारों को देखते जाएँगे, वैसे-वैसे आप विचारों से अलगाव का आनंद भी ले पाएँगे।

४) जानेवाले और आनेवाले विचार के बीच एक अंतराल (गैप) होता है। जब

भी आप कहते हैं '**अगला (Next)**' तो यह आपको विचारों के बीच के अंतराल को जानने में मदद करता है। विचारों को देखते हुए उस अंतराल को देखने की कोशिश करें, फिर वह चाहे एक पल का हजारवाँ हिस्सा ही क्यों न हो। उस अंतराल पर मन को एकाग्र करें। महसूस करें कि उस अंतराल में विचार नहीं हैं, उस पल में सब कुछ रुका हुआ है, सब कुछ मौन है। मन में ठान लें कि 'मैं हर तरह के विचारों के बीच, मौन को साक्षी भाव से जानता रहूँगा।'

५) अगर दो विचारों के बीच का अंतराल छूट जाए तो चिंता न करें, आनेवाले अंतराल पर ध्यान दें। ध्यान के दौरान लगातार स्वयं के विचारों के बीच अंतराल का निरीक्षण करते रहें। रेलगाड़ी के दो डिब्बों के बीच जो अंतराल होता है, उस अंतराल में सामनेवाले प्लेटफॉर्म (स्वसाक्षी) का दर्शन होता है।

यह ध्यान आपको अपने 'स्रोत' पर पहुँचाने का सबसे आसान और असरदार मार्ग है। इस ध्यान द्वारा थोड़े ही समय में, जब चाहे आप अपने 'स्रोत' तक पहुँच सकते हैं।

मंत्र १ :

सवाल-जवाब

१ : ध्यान क्या है?

- ध्यान, 'ध्यान देना' नहीं है।
- ध्यान, शिथिलीकरण नहीं है।
- ध्यान कोई शक्तिपात नहीं है।
- ध्यान, एकाग्रता नहीं है।
- ध्यान, मनन नहीं है।
- ध्यान इच्छाशक्ति बढ़ाने का प्रयोग नहीं है।

ध्यान उस साक्षी का गुण है, जिसे लोग गॉड, अल्लाह, सेल्फ, स्व-साक्षी आदि नामों से जानते हैं। ध्यान वह स्रोत है, जो गहरी नींद में भी जाग्रत रहता है, जो बेहोशी में भी होश में रहता है। ध्यान मात्र 'स्रोत' पर रहना है। इसलिए कहा जाता है कि ध्यान करें नहीं बल्कि आप ध्यान हैं, यह जानें।

२ : कितने समय तक ध्यान करना चाहिए?

शुरुआत में कम से कम २० मिनट का ध्यान जरूर करें। बैठने के बाद शुरुआती ५-७ मिनट तो विचार स्थिर होने में ही चले जाते हैं। आखिर के ५ मिनटों में आप समय पूरा होने के बारे में ही सोचते रहते हैं। इन विचारों के बीच ध्यान के लिए आपको केवल ५ से ७ मिनट ही उपलब्ध रहते हैं इसलिए ध्यान में कम से कम २० मिनट जरूर बैठें। कुछ दिन यह अभ्यास करने के बाद ध्यान की अवधि तथा गुणवत्ता सहजता से बढ़ेगी और कोई समस्या नहीं रहेगी। शुरुआती दिनों में ध्यान करते वक्त आपको बहुत सारे विचार आ सकते हैं। नियमित अभ्यास से ध्यान में बैठने से आपके विचार धीरे-धीरे जाने लगेंगे।

- जिन लोगों के पास समय की कमी होती है या जिन्हें ध्यान के बाद कहीं जाना होता है, वे कोई सांकेतिक घंटी (बज़र) सेट करके रखें। लोगों को डर होता है कि अगर वे ध्यान की गहरी अवस्था में पहुँच गए और वक्त का पता नहीं चला तो २० मिनट के बजाय एक घंटा भी बीत सकता है। ऐसी स्थिति में उनके आगे के कार्यों में रुकावट आ सकती है। बज़र सेट करने में इस समस्या का हल है।

- बिना बजर सेट किए अगर आप ध्यान के लिए बैठें और बार-बार घड़ी की तरफ देखें तो आप ध्यान की गहराइयों का अनुभव नहीं कर पाएँगे। जो लोग सतत् घड़ी की तरफ देखते रहते हैं, उन्हें यही लगता है कि वे लंबे समय से ध्यान कर रहे हैं मगर हकीकत में बहुत कम समय (जैसे २-३ मिनट या ५ मिनट) गुजरा होता है। इसके विपरीत कुछ लोगों को लगता है कि उन्होंने थोड़े समय के लिए ध्यान किया मगर हकीकत में एक घंटा जितना लंबा समय गुजर चुका होता है। इस तरह ध्यान में अलग-अलग तरह की अवस्थाओं का अनुभव होता है इसलिए सांकेतिक घंटी (बज़र) का इस्तेमाल करें।

३ : विचार अंतराल ध्यान में, 'अगला (Next)' मंत्र इस्तेमाल करते वक्त क्या खबरदारी रखनी चाहिए?

नियमित ध्यान करनेवाले को जब ध्यान का अपने जीवन में कोई लाभ होता दिखाई नहीं देता तब वह निराश हो जाता है। निराशा की भावना के कारण उसका मन एकाग्रित नहीं हो पाता। वह खुद को शक्तिहीन महसूस करने लगता है। ऐसे में निराशा के विचारों को गुजर जानेवाले बादलों की तरह देखें, जो थोड़े समय तो एक स्थान पर छाए रहते हैं लेकिन फिर छट जाते हैं। आपको इन बादलों के आने-जाने से कोई दिक्कत नहीं होती। इसी तरह मन में आने-जानेवाले निराशा के विचारों को साक्षी भाव से, अलगाव की भावना से देखें। ऐसा कभी न कहें कि 'मैं निराश हूँ' बल्कि हमेशा कहें, 'मेरे मन से निराशा के विचार गुजर रहे हैं और जल्द ही ये छट जाएँगे।' बस '**अगला (Next)**' कहकर, अगले विचार को देखें।

४ : ध्यान के क्या लाभ हैं?

ध्यान 'स्व' पर रहने की अवस्था है। यह स्वआनंद की अवस्था है। इससे उच्चतम ध्यान का भला और क्या लाभ हो सकता है! फिर भी मन को समझाने के लिए कुछ लाभ बताए जा सकते हैं। जैसे :

१) निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।

२) विचारों और शरीर के प्रति आसक्ति टूटती है।

३) संवेदनशीलता बढ़ती है।

४) मन के आवेगों और भावनाओं पर बेहतर नियंत्रण रहता है।

५) काम करने की क्षमता में वृद्धि होती है।

६) एकाग्रता और स्मरण शक्ति बेहतर होती है।

७) मन वर्तमान में रहने लगता है। (Present Mindedness)

८) जागरुकता बढ़ती है।

९) कार्य करने की ऊर्जा का स्तर बढ़ता है।

१०) समस्याओं को सुलझाने की शक्ति बढ़ जाती है।

११) मौन का आनंद लेने की कला प्राप्त होती है।

१२) संपूर्ण आराम मिलता है और शरीर व मन का स्वास्थ्य बेहतर बनता है।

मौन मंत्र २

'मैं कौन हूँ' मंत्र

'मैं कौन हूँ' मंत्र द्वारा अपनी पूछताछ करना, स्रोत तक पहुँचने का एक शक्तिशाली तरीका है।

'मैं' का विचार पहला विचार है। इसलिए यदि 'मैं कौन' यह पूछताछ लगातार करते रहें या दिन में कोई समय निकालकर एकांत में अपने आपसे यह पूछते रहें तो जवाब बुद्धि से नहीं बल्कि स्रोत (सेल्फ) से आएगा। इसलिए **'मैं कौन हूँ?'** यह मूल सवाल है, पहला सवाल है। यह आपको स्रोत तक पहुँचाता है।

इस 'मैं' के विचार के सिर से बाकी विचार निकलते हैं लेकिन इस विचार के पैर स्वसाक्षी (सेल्फ) से जुड़े हैं। जब तक 'मैं' का विचार नहीं आता तब तक बाकी विचार नहीं आते। विचारों के जड़ में जाते ही निर्विचार अवस्था का अवलोकन (दर्शन) होगा।

मन का मतलब ही है 'विचारों का पुलिंदा'। निर्विचार होना यानी 'न मन' (no mind) होना। मन को चुप कराने के लिए अपनी पूछताछ सबसे सुंदर तरकीब है। यह तरकीब रास्ता भी है और मंजिल भी। जब आप पूछेंगे कि 'मैं कौन हूँ?'

तो यह विचार जो सवाल के रूप में है, बाकी विचारों को मार डालेगा, काट डालेगा। इस पूछताछ के रहते बाकी विचार नहीं बन पाते। इस तरह सभी विचारों को खत्म करके यह आखिरी विचार (मैं कौन हूँ?) भी खत्म हो जाएगा। फिर आप स्रोत पर पहुँचेंगे। इसीलिए 'अपनी पूछताछ', यह तरीका, मन को निर्विचार करने का सबसे सुंदर तरीका है।

आप ध्यान करने में कितने भी माहिर क्यों न हो, पर मन के अंदर विचारों की भीड़ चलती रहती है। इन विचारों को काटने के लिए एक और असरदार विचार चाहिए। ऐसा विचार, जो बाकी सभी विचारों को काट दे। जैसे लोहा, लोहे को काटता है, ज़हर, ज़हर को मारता है, उसी तरह विचार, विचारों का खात्मा (अंत) करे। 'मैं कौन हूँ?' एक ऐसा ही विचार (मंत्र) है, जो हर विचार, मान्यता और कल्पनाओं को नष्ट कर सकता है। जरूरत है सिर्फ इस शस्त्र का इस्तेमाल करने की कला सीखने की।

जब भी कोई विचार आए, वह चाहे, डर का हो, लोभ, नफरत, घृणा या चिंता का हो, तब आप अपने आपसे पूछें कि... 'यह विचार किसको आया?'... या 'कौन डर गया ?'... या 'कौन नफरत को महसूस कर रहा है?' जवाब आएगा 'मैं कर रहा हूँ' तब फिर पूछें... 'मैं यानी कौन?'... 'मैं कौन?' इस सवाल के उठते ही आप अपने अंदर पहुँच जाएँगे और कुछ देर मौन छा जाएगा। कुछ क्षणों के बाद फिर कोई विचार आएगा लेकिन आप उसी तरह उस विचार को काटने के लिए अपने आपसे सवाल पूछें कि 'यह विचार किसे आया?', फिर उत्तर आएगा... 'मुझे तो... 'मैं कौन?' इस तरह हर दिन २० मिनट से शुरुआत करते हुए, आप इसे दिनभर काम करते हुए भी कर पाएँगे और बहुत जल्द ही इस सवाल का जवाब अनुभव से जान जाएँगे।

उपरोक्त ध्यान विधि के अतिरिक्त अपनी पूछताछ द्वारा स्रोत तक पहुँचने के कुछ नुस्खे यहाँ पर दिए जा रहे हैं।

१) 'मैं कौन हूँ' यह पूछ लेने के बाद साधक बुद्धि से ही जवाब देने लगता है कि 'मैं यह हूँ' या 'यह नहीं हूँ।' हालाँकि तकनीक कहती है कि आपको जवाब शब्दों में नहीं देना है बल्कि विचारों के स्त्रोत पर जाना है। उस अहसास पर जाना है, फिर यह चाहे कुछ पल के लिए भी क्यों ना हो। इस तरह अभ्यास द्वारा आप अपने आप पर रहने लगेंगे और दिन भर मन खुद ही अपने स्त्रोत (केंद्र) पर जाना चाहेगा। अंदर का अहसास मुख्य है, ना कि बुद्धि का जवाब। विचार कहाँ से उठ रहे हैं, उस स्रोत पर जाना है।

२) कुछ लोग सोचेंगे कि यह तकनीक विचारों को दबाने के लिए है या एकाग्रता बढ़ाने के लिए है। नहीं, यह तकनीक तो मात्र अपने स्त्रोत (सेल्फ) की जागृति के लिए है, एकाग्रता का बढ़ना तो अपने आप (बोनस में) हो जाता है। इससे विचार दबते नहीं बल्कि वे अपने मौन में डूबते हैं। वहीं मिलता है सच्चा आनंद, 'तेज आनंद'।

३) कुछ लोग सोचेंगे कि पूरा सोच विचार कर लेने के बाद अपने आप से पूछना है कि ये विचार किसे आ रहे हैं। नहीं, जैसे ही होश जागे तो विचार को बीच में काटकर पूछना चाहिए कि ये विचार किसे आ रहे हैं या ये विचार कहाँ से आ रहे हैं। अगर मुझे आ रहे हैं तो 'मैं कौन?' और फिर अपने होने के अहसास पर रहना है। थोड़े अभ्यास से यह सहज होने लगेगा।

४) कोई साधक कहेगा कि जब विचार नहीं रहते तो वहाँ पर कुछ नहीं रहता। ऐसा इसलिए क्योंकि हमें यह आदत पड़ चुकी है कि हम बिना रंग, रूप के अपनी कल्पना कर ही नहीं सकते। बिना शरीर के मैं हो सकता हूँ, यह मान ही नहीं सकते। जब आप अपने आप पर हैं तो उसे कैसे देखेंगे? कौन उसे अलग से देखेगा? क्योंकि एक ही तो सेल्फ है, उसे अलग से कौन जानेगा? **अनुभव ही, अनुभव का, अनुभव में, अनुभव करता है,** जो मन को नहीं होता। लेकिन मन विचारों के द्वारा बार-बार आकर देखना चाहेगा कि मेरा होना कैसा है। जब आप गहरी नींद में होते हैं तो कौन आकर देखना

चाहता है कि आप सचमुच नींद में हो कि नहीं। सुबह उठकर ही आप जानते हो कि आपने नींद की। आप गहरी नींद में भी थे, इसमें विश्वासवाली कोई बात नहीं होती। क्या आपको 'आपको' जानने के लिए किसी आइने की जरूरत है? बिना आइने के भी आप जानते हो कि आप हो, इसके लिए आपको किसी सबूत की जरूरत नहीं होती।

५) अपनी पूछताछ करते-करते अलग-अलग अनुभव हो सकते हैं। जैसे कि प्रकाश दिखना, शरीर के न होने का अहसास होना, कोई आवाज (संगीत) सुनना, अलग-अलग रंग दिखना, आकाश और तारे दिखना इत्यादि लेकिन आपको पूछताछ तब यही करनी है कि 'कौन प्रकाश को देख रहा है?' 'कौन आवाज सुन रहा है?' 'कौन रंग और तारे गिन रहा है?' और यह पूछकर अपने स्वसाक्षी (सेल्फ) पर ही पहुँच जाना है।

६) ध्यान में कोई यह गलती कर सकता है कि 'मैं कौन हूँ?', 'मैं कौन हूँ?', ऐसा पूछता ही जाए, बिना उस एहसास पर रहे तो वह इस पूछताछ को मंत्र बना रहा है। इससे मंत्र का लाभ होगा मगर 'मैं कौन हूँ' यह साक्षात्कार नहीं होगा। 'मैं कौन हूँ', यह सवाल एक बार पूछकर भी यदि आप अपने होने (सेल्फ) पर होते हैं तो यह काफी है। एक बार पूछकर 'मैं कौन हूँ' अपनी पूरी एकाग्रता अपने एहसास पर लगा दें।

७) अगर यह लगता है कि एक जगह बैठकर, आँखें बंद करके ही पूछताछ की जा सकती है तो यह गलत है। शुरू में एक जगह बैठकर, आँख बंद करके आप पूछताछ करें तो आसान रहेगा मगर बाद में हर जगह, चलते-फिरते, काम करते हुए भी यह पूछताछ चलती रह सकती है। दिन में कई बार आपको अपने आप पर जाना होगा, जिससे स्वयं (स्रोत) का स्मरण बढ़ेगा। कौन दुःखी हुआ, कौन खुश हुआ? कौन नाराज हुआ? इस तरह हर सवाल आपको अपने आप पर ले जाएगा क्योंकि इन सवालों के जवाब शब्दों में नहीं देने हैं बल्कि अनुभव करके देने हैं। हम शब्दों और विचारों की वजह

से अपने अनुभव से दूर हो गए हैं। इस विधि द्वारा हम फिर से अपने अनुभव से जुड़ते हैं।

जब अपना होना ही बचेगा तब यह सवाल अपने आप गिर जाएगा कि 'मैं कौन हूँ?' इतना गहरा मौन उतरेगा कि सवाल पूछनेवाला नहीं रहेगा। आपके चारों ओर मौन होगा। पहली बार आप जानेंगे कि मौन में भी आनंद होता है। प्रश्न पूछनेवाला मन के साथ चला गया, (प्रश्न भी मन का हिस्सा है) । शब्दों के उत्तर भी मन के होते हैं। दोनों विलीन होंगे क्योंकि विचारों का स्रोत प्रकट हो गया।

मंत्र २ :

सवाल–जवाब

१ : अपनी पूछताछ क्यों करें?

क्या हर जीव आनंद, संतोष, शांति नहीं चाहता? क्या हर काम के पीछे आप खुशी नहीं चाहते? दुनिया का कोई भी काम इसी आनंद के लिए किया जाता है मगर वह आनंद विचारों के तूफान में खो जाता है। विचार काले हों या सफेद, अच्छे हों या बुरे, विचार तो साक्षी (स्रोत) के सूरज को ढक देते हैं।

जब आप गहरी नींद में होते हैं तब विचार नहीं होते तब होता है शुद्ध चैतन्य, सेल्फ (स्रोत)। जैसे मकड़ी अपने अंदर से जाल निकालती है और फिर अपने अंदर ही उसे समेट लेती है, ठीक उसी तरह सेल्फ के समुंदर से विचार निकलकर यह संसार प्रकट करते हैं और रात को जब ये विचार गायब हो जाते हैं तब यह विश्व भी गायब हो जाता है। जब आप लगातार, बार-बार अपनी पूछताछ करेंगे और इस मन के हर रूप, रंग को देखने लगेंगे तब यह मन कमजोर होता जाएगा और आखिर मजबूर होकर खत्म हो जाएगा। (चला जाएगा, जो नहीं था, नहीं हो जाएगा) यही मन तो अहंकार है, यही मन तो नकली 'मैं' है।

पूछताछ इस मन की मौत के लिए है। इसीलिए अपनी पूछताछ सभी ध्यान विधियों में श्रेष्ठ है।

२ : अलग-अलग ध्यान विधियों से अपनी पूछताछ कैसे श्रेष्ठ है?

अपनी पूछताछ 'टू-इन-वन' है। जब व्यक्ति (अहंकार) पर पूछताछ द्वारा शंका आती है तब वह गायब होना शुरू होता है वरना वह गायब नहीं होता, जिंदगी भर रोगी की तरह जी रहा होता है। जैसे भारत माता की तस्वीरें बनाई गई हों और कोई भारत माता का दर्शन करने के लिए एक मंदिर बना दे और सोचे कि 'कब दर्शन होगा भारत माता का?' तो आप उससे क्या कहेंगे? यही कि 'अरे! भारत माता नामक कोई देवी है ही नहीं, यह तो समझाने के लिए, देश भक्ति जगाने के लिए बनाई गई है। उन लोगों के लिए जो अभी बच्चे हैं, जो कहानियों और चित्रों के बिना समझते ही नहीं।'

इस तरह पूछताछ करते ही चमत्कार शुरू हो जाते हैं कि 'अरे! ज्ञान पाना इतना आसान है, सिर्फ पूछताछ करने से...।' यह आसान इसलिए भी है क्योंकि जो चीज आप प्राप्त करनेवाले हैं, वह पहले से ही है। पूछताछ शुरू हो जाए तो नकली चीज गायब होनी शुरू हो जाती है। कौन व्याकुल है, अंदर जाकर देखा तो कोई है ही नहीं केवल शून्य (ब्लैंक) है, उस वक्त कुछ भी नहीं था। फिर वापस विचार शुरू हो गए कि 'परेशान हूँ' तो पूछेंगे, 'कौन परेशान है?' इस तरह देखेंगे कि पहले दिन में थोड़ा समय याद आएगा। बाद में देखेंगे कि यह ज्यादा समय याद आने लग गया। चारों तरफ घट रही घटनाएँ आपको अपनी पूछताछ करने का मौका देंगी। जैसे भूख लगी है तो 'किसे लगी है?'

इस तरह जीवन की हर एक घटना पर यह पूछताछ हो सकती है और यह पूछताछ ऐसी है, जिससे आपको दुगना फायदा होता है। एक तो आपकी एकाग्रता बढ़ती है क्योंकि आपका मन अंदर जा रहा होता है, स्थिर हो रहा होता है और दूसरा स्वयं (स्रोत) का बोध होता है। वरना लोग जो भी साधनाएँ करते हैं, विधियाँ करते हैं, उससे केवल उनकी एकाग्रता बढ़ती है। आधा घंटा बैठे हैं ....

साँस को देख रहे हैं ...और जब उठे तो एकाग्रता बढ़ गई। अगर ऐसे ही यह ध्यान रोज करते रहे तो एकाग्रता बढ़ गई मगर इससे सिर्फ एकाग्रता ही बढ़ी, अपने आप पर नहीं पहुँचे। पूछताछ से दो काम एक साथ होते हैं-एकाग्रता के बढ़ने के साथ-साथ स्वयं का बोध भी बढ़ता है। अपनी पूछताछ है, 'टू-इन-वन'।

३ : क्या बाकी तरीके नहीं हैं, इस मन को शांत कराने के?

मन को शांत करना कदम है, मंजिल नहीं। मन के शांत होते ही जो समझ उठनी चाहिए, अगर वह नहीं उठी तो यह पूछताछ उतनी काम की नहीं होगी, जितनी होनी चाहिए। बाकी तरीकों से वह समझ नहीं उठती। कुछ लोग साँस की कसरत (प्राणायाम) द्वारा या मंत्र के उच्चारण द्वारा मन को एकाग्रित करने की कोशिश करते हैं। लेकिन इन उपायों से ऐसा लगता है कुछ वक्त मन शांत हो गया मगर कुछ समय के बाद वह फिर से आ जाता है। मन के शक फिर से लौट आते हैं। मुहल्लेवाले (मन के विचार) फिर से परेशान करते हैं। कोई अगर दो साँसों के बीच में अपने मन को टिकाए तो भी मन शांत हो जाता है। ऐसा लगने लगता है कि साँस के साथ मन भी ठहर गया है। लेकिन गहरी नींद में साँस के चलते भी मन शांत हो जाता है या खत्म हो जाता है। इसलिए साँस के रहते ही अपने स्त्रोत (केंद्र) पर पहुँचा जाए तो बेहतर होगा। 'अपनी पूछताछ' यह सहज करती है।

४ : अपनी पूछताछ से मन क्यों गिरने लगता है?

जब हम पूछते हैं कि 'कौन मरेगा?'... 'कौन जानेगा?' तब मन अंदर जाने के लिए मजबूर हो जाता है। अंदर है परम मौन। उस मौन में होती है मन की मौत। अंदर जाकर पहली बार आपको पता चलता है कि मन नाम की कोई चीज है ही नहीं और जो नहीं है, वही हमें परेशान कर रही है। है न आश्चर्य!

५ : क्या कहा मन नहीं है?

मन तो है सिर्फ विचारों का पुलिंदा, थैला (ढेर)। सारे विचार मिलकर

हमारी याददाश्त (मेमोरी) में छप जाते हैं, जिस कारण हम मन का अस्तित्व समझते हैं। ये सारे विचार समुंदर में लहरों की तरह हैं। लहरें जब सागर में डूबती हैं तब सागर शांत हो जाता है। उसी तरह जब विचार मान्यताओं से मुक्त होकर उस परम मौन (स्रोत, चेतना, अंतरात्मा) में डूबते हैं तब मन की मौत होती है और अमन कायम होता है।

अध्याय
२२

मौन मंत्र ३
संपूर्ण स्वीकार मंत्र

अपने स्रोत पर जाने का एक आसान तरीका है घटनाओं को स्वीकार करना। '**संपूर्ण स्वीकार मंत्र**' एक सरल सवाल पूछने को कहता है, 'क्या मैं इस घटना को स्वीकार कर सकता हूँ?' जीवन में हमारे सामने कई अवांछित स्थितियाँ आती हैं, जो हमें दु:ख की ओर ले जाती हैं। छोटी-छोटी घटनाएँ भी हमें अपने खोल में घुसने के लिए मजबूर कर बहुत दु:खी कर देती हैं। इस दु:ख से बाहर आने के लिए खुद से पूछें, 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' 'इसे' का मतलब है जो भी घटना उस वक्त, उस पल हो रही हो। मिसाल के तौर पर कोई अप्रिय घटना हुई हो तो खुद से पूछें, 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' (इसे का अर्थ है, उस अप्रिय घटना को।) आइए कुछ और उदाहरणों द्वारा यह बात स्पष्टता से समझें।

'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' यह छोटा-सा मंत्र आपके जीवन में चमत्कार कर सकता है। जब भी कोई स्थिति उत्पन्न हो तो आप पाएँगे कि छोटी घटनाओं के मामले में आपका जवाब हर बार 'हाँ' होगा। हमने खुद से यह सवाल पहले कभी पूछा ही नहीं, इसी वजह से हम सिकुड़ और सकुचा गए। अब इस मंत्र

को दोहराने के बाद आप आगे से बंद-बंद जीवन नहीं जीएँगे।

जब आप छोटी घटनाओं में इस मंत्र को आजमाते हैं तो आप पाएँगे कि ९९% औसत घटनाओं के मामले में आपका जवाब 'हाँ' ही होगा। औसत या मध्यम घटनाएँ जैसे कोई छोटा एक्सीडेंट या किसी के द्वारा किया गया अपमान, जिसमें आप तत्काल बौखला जाते हैं, उस पल खुद से पूछें, 'उसने मेरा अपमान किया है, क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' आप देखेंगे कि ९९% मामलों में आपका जवाब 'हाँ' ही होगा। इससे आप तत्काल उस विचार से मुक्त हो जाएँगे। 'हाँ' जवाब आने के बाद आपकी कई समस्याएँ सुलझ जाएँगी। बस हर स्थिति में खुद से यह सवाल पूछने की आदत डालें कि 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' फिर होगा यह कि सुबह उठने पर भले ही कोई चीज गलत हो जाए, कोई शरारत कर दे या आप टेपरिकॉर्डर तेज बजने का शोर सुनें तो आपकी प्रतिक्रिया शांत ही रहेगी। चाहे घटना जो भी हो, खुद से पूछें, 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' और यदि आप उस शोर को स्वीकार कर सकते हैं तो आप कहेंगे, 'इसे बजने दो... अगर कुत्ते भौंक रहे हैं तो उन्हें भौंकने दो। मैं इसे स्वीकार कर रहा हूँ।' इस स्वीकार भाव के साथ राहत का एहसास आपके भीतर हिलोरे मारने लगेगा।

इस मंत्र को दोहराने पर अगर जवाब मिलता है, 'नहीं, मैं इसे स्वीकार नहीं कर सकता' तो आपको इस अस्वीकार को भी स्वीकार करना चाहिए। इसे एक उदाहरण से समझें। यदि आपको महसूस होता है कि 'मैं इस आदमी का चेहरा बर्दाश्त नहीं कर सकता' तो खुद से पूछें, 'क्या मैं अपने अस्वीकार को स्वीकार कर सकता हूँ?' यदि आप चिंतित हैं और वह चिंता आपको लगातार खाए जा रही है तो बस खुद से पूछें, 'क्या मैं इस चिंता को स्वीकार कर सकता हूँ?' आपका जवाब होगा, 'ठीक है, मैं चिंतित हूँ, मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ।' इस तरह जब आप अस्वीकार को स्वीकार करते हैं तो एक नई चीज उत्पन्न होती है। जब आप अपने अस्वीकार को यह कहकर स्वीकार करते हैं कि 'ठीक है, मैं इस तरह का हूँ, मुझमें दोष हैं लेकिन यह मेरे लिए ठीक है, मैं इसे स्वीकार करता हूँ' तो आप इस अस्वीकार के परिणामों से हैरान रह जाएँगे। जो इंसान काला, लंबा या नाटा होता

है या उसके शरीर में अन्य कोई बाधा होती है, वह खुद को स्वीकार नहीं कर पाता। कोई कहता है, 'मेरे दाँत भद्दे हैं, मैं इसे स्वीकार नहीं कर सकता।' लेकिन इस मंत्र के साथ वह कहेगा, 'ठीक है, मैं इस अस्वीकार को स्वीकार कर सकता हूँ।'

यह भी संभव है कि किसी स्थिति में आपको नकारात्मक जवाब मिले। उस मामले में खुद को थोड़ा समय दें और उसके बाद दोबारा पूछें। मिसाल के तौर पर कोई घटना हुई है और आप उसे तत्काल समझ नहीं पाए। आपको महसूस होता है कि यह स्वीकार्य नहीं है और आपका जवाब 'नहीं' है तो कहें, 'ठीक है।' कुछ समय बाद दोबारा पूछें, 'क्या मैं अब इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' और आप पाएँगे कि कुछ समय बाद एक सकारात्मक जवाब आने लगेगा। यह कुछ प्रकरणों में संभव है। हो सकता है कि सकारात्मक जवाब तत्काल न आए लेकिन कुछ मिनट या घंटों बाद आपको 'हाँ' का जवाब मिलेगा। आपको तत्काल राहत महसूस होगी।

आइए एक बार फिर देखें कि जब कोई चीज स्वीकार नहीं हो रही हो तो आप क्या कर सकते हैं :

१) बार-बार स्वीकार करें। नियमित रूप से सवाल पूछें।

२) 'इसे स्वीकार करने में आप समर्थ नहीं हैं', इस बात को स्वीकार करें। यह बड़ा ही महत्त्वपूर्ण कदम है। खुद से पूछें, 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ कि मैं इसे स्वीकार नहीं कर सकता।'

३) स्थिति के सिर्फ कुछ हिस्से को स्वीकार करें। टुकड़ों-टुकड़ों में स्वीकार करें।

४) स्थिति से उत्पन्न होनेवाली नकारात्मक भावना को पहचानकर सिर्फ उसे ही स्वीकार करें।

यह मंत्र कैसे काम करता है :

जीवन का एक नियम है, एक स्तर पर जो सही है, वह सभी स्तरों पर सही है। जैसा छोटे में, वैसा बड़े में, जैसा सूक्ष्म में, वैसा ही वृहद में।

'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' इस सवाल का जवाब जब आप 'हाँ'

में देते हैं तो आपको इसके साथ जुड़ी कई नकारात्मक भावनाओं को हटाना होगा। आप सोचते हैं कि यह बहुत छोटा कदम है। लेकिन जब आप इसे उठाते हैं तो इससे आपकी चेतना में बड़ा भारी परिवर्तन हो जाता है। उसी पल बहुत सारे अलग-अलग रास्ते आपके लिए खुल जाते हैं और आप अपनी ओर ज्यादा सकारात्मक चीजों को आकर्षित करने लगते हैं। जिस पल आप स्वीकृति द्वारा किसी नकारात्मक भावना को छोड़ते हैं, उस पल आप अपने अवचेतन मन को बता रहे हैं कि मैं ब्रह्मांड की समृद्धि के लिए खुला हुआ हूँ। मैं किसी कंजूस की तरह पीछे नहीं हटूँगा। स्वीकार करने से यह नियम सक्रिय हो जाता है, **'आप जिस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वह आपके जीवन में कई गुना बढ़ती है।'** छोड़ने का छोटा-सा काम हमारे जीवन के हर पहलू में हमारी मदद करता है। इससे आप न सिर्फ मानसिक रूप से स्वतंत्र हो जाते हैं बल्कि आपके शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, आर्थिक पहलुओं पर भी असर होता है और एक सिलसिला शुरू हो जाता है। यह आपके पूरे अस्तित्व में गूँजने लगता है, जो आपको पहले से अलग जगह पहुँचा देता है।

आप इस ज्ञान का उपयोग कैसे करें कि स्वीकार जैसा छोटा काम भी चेतना में इतना बड़ा परिवर्तन कर सकता है? जवाब सरल है, जब भी आप खुद को किसी बड़ी समस्या से परेशान पाएँ, कोई छोटी चीज स्वीकार करें - जो या तो समस्या से जुड़ी हो या उससे अलग हो। इस छोटे काम के बाद आपको ज्यादा बड़े काम करने में आसानी होगी।

आप कैसे जानें कि यह मंत्र आपके लिए कारगर है :

केमिस्ट्री में लिटमस टेस्ट करके यह तय किया जाता है कि कोई चीज अम्लीय है या नहीं। लिटमस एक खास किस्म का फिल्टर पेपर होता है, जो अम्लीय स्थितियों में लाल हो जाता है। इससे जाँचा जा सकता है कि केमिकल रिएक्शन सफल था या नहीं और अम्ल बना या नहीं। इसी तरह क्या कोई ऐसा टेस्ट है जो आपको बता दे कि आपकी स्वीकृति सफल हुई या नहीं? हाँ, ऐसा टेस्ट है। जब आप किसी चीज को स्वीकार कर लेते हैं तो समस्या या स्थिति नई

और अलग दिखने लगती है तो आप यह लिटमस टेस्ट कैसे करें? सरल है – अपने मन में स्थिति की समीक्षा करें। समस्या को दोबारा देखें। यदि आपकी स्वीकृति ने काम कर दिया है – यह आम तौर पर कर देती है तो समस्या या स्थिति ज्यादा हल्की और स्पष्ट दिखने लगती है। यदि अब भी कोई नकारात्मक भाव बचा रह गया हो तो एक बार फिर यह पूछें, 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' इसके बाद एक बार फिर स्थिति को अपने मन में देखें। क्या यह हल्की हुई है? ऐसा तब तक करते रहें, जब तक कि आप पूरी तरह स्पष्ट न हो जाएँ।

नकारात्मक भावनाओं को शांत करने के लिए स्वीकार मंत्र का इस्तेमाल :

नकारात्मक भावनाओं का दमन न करें। उन्हें ज्वालामुखी की तरह बाहर भी न निकालें। एक मध्य मार्ग होता है। अपनी नकारात्मक भावनाओं को व्यक्त कर दें। ऐसे समय होते हैं, जब हो सकता है कि आप उन्हें व्यक्त न कर सकें या न करना चाहें। फिर उन्हें स्वीकार कर लें। आप यह भी गौर करेंगे कि जब आप अपनी नकारात्मक भावनाओं को स्वीकार कर लेते हैं तो आप इस बारे में बात करने या उन्हें व्यक्त करने में ज्यादा स्वतंत्र होते हैं। यदि आप उनका दमन करते हैं तो आम तौर पर वे दोबारा लौटकर आ जाती हैं। अगर आप ज्वालामुखी की तरह फट पड़ते हैं तो आप अपराधबोध की नकारात्मक भावनाएँ भी महसूस करने लगेंगे। अपनी भावनाओं को अच्छे शब्दों में (जो शिकायत न लगे) व्यक्त करना अच्छा तरीका है। स्वीकृति ही वह स्प्रिंग बोर्ड है, जिसमें आप स्वीकार कर सकते हैं। यदि जरूरत हो तो आप अपनी नकारात्मक भावना के आधार पर काम कर सकते हैं। लेकिन उसे स्वीकार करने और तटस्थ बनाने के बाद। नकारात्मक भावना के मंच पर खड़े होकर कोई कार्य करने से आम तौर पर विपरीत परिणाम मिलते हैं और आप गलत दिशा में भटक जाते हैं। ऐसे में कारगर यह होता है कि जिस घटना से नकारात्मक भावना उत्पन्न हुई है, उसे पूर्ण करें। फिर उसे स्वीकार करके भावना को तटस्थ करें और फिर यदि आवश्यक हो तो अभिव्यक्त करें और कार्य करें।

भावना को पहचानने का पहला कदम है, इन्हें सही नाम देना। सामान्यतः सभी नकारात्मक भावनाएँ तीन मौलिक भावनाओं पर आधारित होती हैं : १) दुःख, २) क्रोध और ३) डर। इन तीनों भावनाओं के तहत, यदि सारी भावनाओं को उनके वर्गानुसार बाँट दिया जाए तो सारी बातें सूचीबद्ध तरीके से सामने आती हैं। यह सूची आगे दी गई है।

दुःख (दुःखी होना)	क्रोध (गुस्से में पगलाना)	डर (घबरा जाना)	अन्य (मिश्रित भावनाएँ)
निराश होना	चिढ़ना	डरना	शर्म आना
उदास होना	वितृष्णा का भाव	चिंतित होना	बोर होना
हताश होना	कुंठित होना	भयभीत होना	दुविधाग्रस्त होना
हतोत्साहित होना	उत्तेजित होना	आतंकित होना	पराजित होना
असहायता का भाव	नफरत करना	असुरक्षित होना	शंका करना
नाउम्मीद होना	शत्रुतापूर्ण होना	दहशत होना	अपराधबोध होना
आहत होना	चिड़चिड़ा होना	घबराहट होना	अति दबाव होना
प्रेम न किया जाना	शोषण किया जाना	दिल दहल जाना	असमंजस होना
महत्त्वहीन समझना	प्रतिशोध का भाव	अति संवेदनशील होना	अनिश्चय की स्थिति होना

जैसे ही आपने अपनी भावनाओं को पहचान लिया, वैसे ही अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं इस भाव को, जैसा है वैसा, बिना किसी बदलाहट के स्वीकार कर सकता/सकती हूँ?' अब इस भाव को स्वीकार करें और कुछ देर उसी के साथ रहें। उस भाव को जैसा है, वैसा रहने दें और जितना हो सके उसी के साथ रहें। कुछ देर के बाद आप पाएंगे कि वह भावना स्वयं ही गायब हो गई। ऐसा भी हो सकता

है कि आपमें कोई दूसरा भाव जागृत हो जाए। उस भाव को भी स्वीकार करें और कुछ समय उसके साथ रहें, जब तक आप शांतिपूर्ण अवस्था में नहीं पहुँच जाते। अब ऐसा होता है कि कुछ देर इस तरह रहने से वह भावना विलीन होने लगती है, उसके साथ ही आप आरामदायक, शांत, नमन की स्थिति में आने लगते हैं। ऐसा होता है क्योंकि हमारी भावनाएँ, स्रोत (सेल्फ) के नजदीक होती हैं। स्रोत पर शांति व नमन की अवस्था होती है। जब आप स्वीकार करते हैं तब आप असल में अपने भीतर अपने सेल्फ पर पहुँच जाते हैं- आप स्वयं को चैतन्य, शून्यता, पूर्ण आनंद की अवस्था में पाते हैं।

जब भी आप किसी घटना को स्वीकार करते हैं तब आपके अंदर से नकारात्मक भाव खुद-ब-खुद खत्म होने लगता है, आपको उन्हें दबाना नहीं पड़ता। अपनी भावनाओं से आपको लड़ना नहीं पड़ता। वरना बहुत से लोगों को क्रोध आता है, फिर उन्हें इस बात पर क्रोध आता है कि मैंने क्रोध क्यों किया। यह हुआ क्रोध पर क्रोध, डबल क्रोध। कुछ लोग पहले निराश होते हैं, फिर इस बात पर और निराश होते हैं कि वे निराश हैं, इसे कहते हैं डबल निराशा। अतः आपको सिर्फ इतना ही करना है कि अपने क्रोध, निराशा या किसी और भावना को जैसे है, वैसे ही स्वीकार करना है, उसका प्रतिरोध नहीं करना है। जिस चीज को आप अस्वीकार करते हैं, वह टिक जाती है। स्वीकार करें और साक्षी भाव से उसके साथ रहें, जब तक वह भाव खुद-ब-खुद गायब नहीं हो जाता।

संपूर्ण स्वीकार मंत्र को विस्तार से जानने के लिए पढ़ें तेजज्ञान फाउण्डेशन द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'स्वीकार का जादू'।

अध्याय
२३

मंत्र ३ :

सवाल-जवाब

१ : मैं निरंतर सही चीजों पर कैसे ध्यान दे सकता हूँ, जबकि मेरे सामने गलत चीजें भी चल रही हैं?

मान लें, आपको यह सुनने को मिलता है कि आपके शहर में अभी-अभी कोई आतंकवादी हमला हुआ है। आप टी.वी. चालू करते हैं और वहाँ आपको यह जानकारी मिलती है कि यह जानकारी सही है और उस हमले में कई लोगों की मौत हो गई। कल्पना करें कि ऐसी स्थिति में आप तत्काल क्या सोचते हैं? आपकी भावनाएँ क्या होती हैं?

ज्यादातर लोगों के अनुसार उनके पहले विचार ये होते हैं कि यह नहीं होना चाहिए था। इसके अलावा उनके मन में यह डर भी उठता है कि कहीं अगली बार वे इसके शिकार न हो जाएँ। वे कहते हैं कि उनके मन में क्रोध, द्वेष, लाचारी, प्रतिशोध, डर आदि भावनाएँ आती हैं। भले ही ये भावनाएँ हल्की हों लेकिन भावनाएँ यही रहती हैं। सैकड़ों लोगों पर किए गए सर्वेक्षण में किसी ने भी नहीं कहा कि ऐसी घटना होने पर वे शांत महसूस करते हैं। जब कि यही वह समय है,

जब शांति की सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

> मि. और मिसेस टोनी की शादी को कई साल हो चुके हैं। मि. टोनी का गुस्सा तेज है। जब भी वे नाराज होते हैं तो वे चिल्लाने लगते हैं। जब भी वे चिल्लाते हैं, उनकी पत्नी दु:खी हो जाती हैं और रोने लगती हैं। वे जितना ज्यादा रोती हैं, पति उतना ही ज्यादा चिल्लाता है। यह लगभग हर सप्ताह होता है। यदि मि. टोनी की पत्नी आपके पास आकर स्थिति का वर्णन करे और आपसे सलाह माँगे कि अपने पति के चिल्लाने पर वे क्या करें तो आपका जवाब क्या होगा? आप शायद उन्हें यह सलाह देंगे कि जब भी पति चिल्लाए तो वे शांत रहें। उन्हें तनाव में नहीं आना चाहिए और इसके बजाय पति को बता देना चाहिए कि यह व्यवहार सही नहीं है। आप उन्हें सलाह देंगे कि दु:खी होने का कोई मतलब नहीं है।

इसी तरह आतंकवादी घटनाएँ जब होती हैं, तभी शांति की भावनाओं की सबसे ज्यादा जरूरत होती है और तभी ये भावनाएँ सबसे कम उत्पन्न होती हैं। आतंक की घटना में द्वेष करने के बजाय उसे शांति से स्वीकार करें। प्रार्थना करें। अपने विचारों को शांत रखें। दर्शक के रूप में आप सबसे अच्छा योगदान यही दे सकते हैं।

२ : **सही चीज पर ध्यान केंद्रित करना तब आसान होता है जब मैं किसी चीज के लिए जिम्मेदार नहीं होता। जब मेरे साथ कुछ गलत नहीं हो रहा होता तो स्वीकार करना आसान होता है। परंतु जब मेरे साथ कोई समस्या चल रही होती है तब उससे ध्यान हटा पाना बड़ा मुश्किल लगता है। जब मैं कई सारी चीजों के बीच फँसा होता हूँ, मैं अपना ध्यान उनसे हटा नहीं पाता, ऐसे में मैं क्या करूँ?**

इस सवाल के जवाब के लिए हम फिर से पिछले उदाहरण को लेते हैं। अगर आप आतंकवादी हमले के शिकार इलाके, शहर, राज्य या देश के लीडर हैं तो क्या

करेंगे? तब भी स्थिति को स्वीकार करना आपके लिए उतना ही महत्त्वपूर्ण है। जब आप घटना को स्वीकार करते हैं तो आप उसे नजरअंदाज या क्षमा नहीं करते हैं। आप तो शांति से उसे सुधारने और भविष्य में रोकने का कार्य करने लगते हैं।

आपको क्या लगता है कि किसी स्थिति से निबटने का सबसे अच्छा तरीका कौन सा है : तनावग्रस्त और दुःखी होना या

फिर तनावरहित और शांत होना?

आप शायद दूसरे तरीके को चुनेंगे।

ऐसी स्थिति में तनावरहित और शांत होने का तरीका है, स्वीकार करना। जब भी हम किसी चीज को स्वीकार नहीं करते हैं तो हम किस तरह काम करते हैं? हम अपनी समस्याओं को कैसे सुलझाने की कोशिश करते हैं? जैसे हमारा एक हाथ पीछे बँधा हो और हम एक ही हाथ से समस्या को सुलझाने की कोशिश करें। यह तो मूर्खता है क्योंकि सामान्य ज्ञान हमें बताता है कि अगर कोई समस्या आए तो उसे सुलझाने के लिए अपने दोनों हाथ खोलने पर काम ज्यादा आसान हो जाएगा। स्थिति को स्वीकार करने के बाद आप ज्यादा अच्छी तरह काम कर पाएँगे और उससे निबटना आपके लिए ज्यादा आसान होगा। स्वीकार करने के बाद आप खुद हैरान रह जाएँगे। यदि आप पहला कदम ही सही नहीं उठाते हैं तो आपके बाकी के कदम भी गलत ही उठेंगे।

स्वीकार करना इसलिए कारगर होता है क्योंकि इससे आपकी भावनाएँ तत्काल बेहतर हो जाती हैं। जब भी हम किसी समस्या का सामना करते हैं तो यह हमारे मन में तुरंत नकारात्मक भावनाएँ पैदा कर देती है। हम जल्दी से जल्दी किसी तरह इससे बाहर निकलने की कोशिश करते हैं। लेकिन हम चाहे कुछ भी कर लें, नकारात्मक भावनाओं के मंच पर खड़े होने से काम नहीं बनता। नकारात्मक भावनाओं पर आधारित कामों से आम तौर पर स्थिति और ज्यादा बिगड़ जाती है। जब हालात नहीं सुधरते हैं तो हम समस्या को सुलझाने के लिए

और भी ज्यादा कदम उठाने के बारे में सोचते हैं या शायद किसी दूसरे को दोष देने के बारे में। इससे मामला और भी जटिल हो जाता है। जो काम आसानी से और बिना कोशिश के किया जा सकता था, वह अब कोशिशों की तूफानी लहर में बदल जाता है, जिसका कोई अच्छा परिणाम नहीं मिलता। जो घटना बस एक 'चींटी' थी, वह अब एक 'डायनोसौर' का रूप ले लेती है।

कई लोग नौकरी का इंटरव्यू देने इस तरह जाते हैं, जैसे उनके पास पहले ही नौकरी हो। उन्हें नौकरी नहीं चाहिए। जो लोग बस अपना बाजार मूल्य पता करने के लिए यह काम करते हैं, वे इस तरह इंटरव्यू देते जाते हैं। शांतिपूर्ण अवस्था में रहने के कारण उनका इंटरव्यू अच्छा जाता है। यही लोग बताते हैं कि जब किसी कारण उनकी नौकरी छूट जाती है और इसके बाद वे इंटरव्यू देने जाते हैं तो आम तौर पर उसमें गड़बड़ हो जाती है। वे बीच रास्ते में हकलाने या अटकने लगते हैं। क्यों? क्योंकि दूसरा इंटरव्यू देते समय वे नकारात्मक भावनाओं के मंच पर खड़े होते हैं। इससे नकारात्मक ऊर्जा और भी ज्यादा बढ़ जाती है। जब हम स्थिति को स्वीकार कर लेते हैं तो यह नकारात्मक मंच धराशाई हो जाता है। नकारात्मक ऊर्जा का भँवर उठता ही नहीं है। इससे मानसिक स्पष्टता भी उत्पन्न होती है। पहले जो नए रास्ते नहीं दिख रहे थे, वे अब दिखने लगते हैं।

किसी नई भाषा को सीखनेवाले लोग आम तौर पर धाराप्रवाह बोलने से पहले एक महत्त्वपूर्ण कदम से गुजरते हैं। वे खुद को बताते हैं कि गलतियाँ होना ठीक है। जिस पल वे ऐसा करते हैं, वे नई भाषा सीखने के मामले में ज्यादा साहसी और बेहतर हो जाते हैं। यदि वे यह कदम न उठाएँ तो वे गलतियाँ होने पर ही ध्यान केंद्रित करते रहेंगे। ऐसे में वे गलतियों पर जितना ज्यादा ध्यान केंद्रित करेंगे, उनसे उतनी ही ज्यादा गलतियाँ होंगी। स्वीकार करने पर, जरूरत से ज्यादा कोशिश करने और नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान देने की यह प्रक्रिया खत्म होती है।

३ : परिस्थिति को स्वीकार करना, कहीं उससे भागना तो नहीं है? परिस्थिति से ध्यान हटाकर कहीं मैं उससे भाग तो नहीं रहा?

कई लोगों को यह गलतफहमी होती है कि स्वीकार करने का मतलब परिस्थिति से दूर भागना है। जब कि स्वीकृति भागने के बारे में नहीं है, यह तो उड़ने के बारे में है। क्योंकि स्वीकार करने के बाद अब आप नकारात्मक ऊर्जा से बँधे हुए नहीं हैं। स्वीकृति का यह मतलब नहीं है कि आप इच्छा करना या लक्ष्य बनाना बंद कर दें। लक्ष्य से तो जीवन को दिशा मिलती है। यदि हम यह स्वीकार कर लें कि हम कुछ मील के पत्थरों तक नहीं पहुँच सकते तो इसका क्या परिणाम होगा? इससे हम उस लक्ष्य तक पहुँचने के नए तरीके खोज सकते हैं। हम उस लक्ष्य को छोड़ नहीं रहे हैं, हम तो उस तक पहुँचने के नए मार्ग तय कर रहे हैं। दूसरी ओर, यदि हम स्थिति को स्वीकार नहीं करते हैं तो हो सकता है कि हम गलत राह चुन लें या शायद अपनी यात्रा में पीछे भी रह जाएँ।

भगवद्‌गीता में निष्काम कर्म के बारे में बताया गया है। ज्यादातर लोग यह सवाल करते हैं कि निष्काम कैसे बनें। 'स्वीकार' यही करता है। यह आपको निष्काम बनाता है। यह आपको अपने लक्ष्य के प्रति ज्यादा भावनात्मक जुड़ाव रखने से रोकता है। 'स्वीकार' आपको अपने लक्ष्य की इच्छा से हटाकर, लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने की ओर ले जाता है। यह आपको दबाव से मुक्त कर देता है ताकि आप स्थिति के अनुसार काम कर सकें।

अध्याय २४

मौन मंत्र ४

गुड मॉर्निंग पीस मंत्र

शांति पर ध्यान केंद्रित करना और शांति की अवस्था में रहना, स्रोत पर रहने का एक और तरीका है। कुदरती रूप से सुख-शांति में स्थापित होने के बजाय हमें दुःख और संघर्ष के साथ जीने की आदत पड़ चुकी है। जब मनुष्य दुःख भोगता है तब उसकी प्रवृत्ति स्थाई शांति का उपाय खोजने के बजाय शिकायत करने की होती है। जिस कारण वह शांति की लौ को और भी ज्यादा ढक लेता है। इसलिए कम से कम जब आप दुःखी हो तब शांति को सबसे पहले रखें। दुःख से तत्काल ध्यान दूर हटाएँ, खुश होकर समाधान को आकर्षित करें।

शांति की लौ को ढकने और दुःख भोगने की आदत रातोरात नहीं पड़ती। मनुष्य को बचपन से ही इस बात का प्रशिक्षण दिया जाता है। छोटा बच्चा अपने आस-पास के माहौल को देखकर सीखता है। बड़े होते समय बच्चा अपने नजदीकी लोगों की पूर्व-निर्धारित धारणाओं और प्रतिक्रिया के पैटर्न देखकर तथा आत्मसात करके दुःखी होने की आदत में माहिर बनता है।

दुःख और संघर्ष की इस आदत के कारण जब घर में हर चीज अच्छी चल

रही होती है तब लोग जबरन लड़ाई शुरू करके या चुभनेवाला हँसी–मजाक करके दुःख को आमंत्रित करते हैं। फिर वे उस समस्या को सुलझाने बैठते हैं, जिसे उन्होंने ही उत्पन्न किया था। फिर कोई अस्थाई समाधान खोजकर वे सभी पार्टी करते हैं। इससे उन्हें कुछ समय के लिए राहत मिल जाती है, जिसे वे गलती से खुशी या सुख मान लेते हैं। इस तरह मनुष्य पहले दुःख उत्पन्न करता है और फिर उसे दूर करने के तुरत–फुरत समाधान खोजता है। इस आदत की वजह से वह अकारण ही दुःख को आमंत्रित करता रहता है।

तो जब आप दुःखी हों तब क्या करें? जवाब सरल है– शांति को प्राथमिकता देकर सुखी बनें। शांति को सबसे पहले रखने का मतलब है कि सुख–शांति को सबसे पहले महत्त्व देने की आदत डालना। जिस पल आप दुःखी हों तब यह बात याद करके अपनी मनोदशा बदल लें। इसका अर्थ है कि यदि किसी नकारात्मक घटना के बाद आपकी चेतना का स्तर गिर जाता है तो अपनी चेतना के स्तर को ऊपर उठाने की बात याद करें। जब आप कोई घटना देखते हैं या किसी से बात करते हैं या कोई आपकी प्रशंसा करता है या आपकी आलोचना करता है या आपसे गलत अंदाज में व्यवहार करता है या आपको फटकार लगाता है तो इन सारी चीजों से आपके अंदर क्या हो रहा है, इसके प्रति जागरूक बनें। यदि इस दौरान आपने जागरूकता खो दी और आपकी चेतना का स्तर नीचे गिर गया तो इसका मतलब है, आपने शांति को सबसे पहले नहीं रखा है। अगर आपकी चेतना का स्तर ऊपर उठता है और आप आनंद महसूस करते हैं तो इसका मतलब है कि आपने शांति को सचमुच सबसे पहले स्थान पर रखा है।

सबसे बड़ा खजाना – चेतना की दौलत :

हर चीज में चेतना होती है। चेतना का स्तर निर्जीव चीजों में सबसे कम होता है और जीवित चीजों में तुलनात्मक रूप से ज्यादा होता है। जीवित चीजों में भी यह स्तर पौधों से... पशुओं से... मनुष्य तक लगातार बढ़ता रहता है लेकिन कुछ मनुष्यों में चेतना का स्तर ऊँचा होता है और कुछ में नीचा। बहरहाल, मनुष्य ही

ऐसा प्राणी है, जिसमें चेतना के सर्वोच्च स्तर यानी परम चेतना को हासिल करने की संभावना मौजूद है।

इसलिए यदि आप चेतना के ज्यादा ऊँचे स्तर हासिल करने की ओर बढ़ रहे हैं तो इसका मतलब है कि आप परम चेतना, सर्वोच्च अस्तित्व, सेल्फ, चैतन्य, अल्लाह, कृष्ण, बुद्ध आदि की ओर बढ़ रहे हैं। इसीलिए यह कहा जाता है कि मनुष्य योनि में जन्म होना कृपा है। मनुष्य के रूप में जन्म परम अवस्था को प्राप्त करने का सबसे बड़ा और एकमात्र अवसर है।

आइए, एक छोटी कहानी से शांति और आनंद के इस खजाने का महत्त्व समझें।

एक इंसान एक सुंदर झील के किनारे पिकनिक मना रहा था। तभी उसने देखा कि गमबूट पहने एक शिकारी झील के पास पहुँचा। वह शिकारी झील में घुसा, उसने पानी से अपने जूते साफ किए, हाथ-मुँह धोए और झील में खिले कमल के फूल तोड़े। बाद में उन फूलों को बेरहमी से कुचलते हुए चला गया। उस इंसान ने यह पूरी घटना देखी।

कुछ समय बाद उस इंसान के चलने का समय हो गया। वह भी झील में घुसा, उसने हाथ-मुँह धोए और कमल के फूल तोड़ने के लिए अपना हाथ बढ़ाया। तभी झील की देवी उसके सामने प्रकट होकर बोली, 'इन फूलों को मत तोड़ो, यह सही नहीं है।' वह इंसान अवाक् रह गया लेकिन सँभलकर उसने पूछा, 'मेरे ठीक पहले एक शिकारी यहाँ आया था, उसने झील में अपने जूते साफ किए और उसने न सिर्फ कई फूल तोड़े बल्कि उन्हें कुचलता हुआ भी गया। आपने उसे तो नहीं रोका। दूसरी तरफ, मैंने सही तरह से हाथ-पैर धोए और प्रेम से फूल तोड़नेवाला था लेकिन फिर भी आपने मुझे रोक दिया। यह भेदभाव क्यों?' देवी ने जवाब दिया, 'तुम मेरी बात इसलिए समझ सकते हो क्योंकि तुम्हारी चेतना का स्तर ऊँचा है। शिकारी के लिए दूसरों की

जान लेना और बेरहमी से मारना आसान होता है इसलिए इन फूलों को तोड़ना और कुचलना उसके लिए कोई बड़ी बात नहीं थी। उसमें संवेदनशीलता नहीं थी। उसकी चेतना और संवेदनशीलता का स्तर इतना उठा हुआ नहीं था कि वह मेरे शब्दों का अर्थ समझ पाता लेकिन तुम समझ सकते हो।'

इस कहानी का सबक यह है कि जैसे-जैसे आपकी चेतना का स्तर बढ़ता है, आप ज्यादा संवेदनशील बनते जाते हैं। आप जीवन के दिए सूक्ष्म संकेतों का विश्लेषण करने में समर्थ होते हैं और दूसरों के हल्के से दर्द को भी समझ सकते हैं। शांति को सबसे पहले रखने का अर्थ यह है कि आप शांति के प्रति संवेदनशील हैं। आप लौ को ढकने नहीं देते। आप लौ की रक्षा करते हैं।

आइए देखते हैं कि हम शांति को कैसे छोड़ते हैं। जब आप यह देख लेंगे कि हम दूसरे लोगों या घटनाओं द्वारा अपनी चेतना के स्तर की चोरी कैसे होने देते हैं तब आप शांति को सबसे पहले रखने के बारे में ज्यादा संवेदनशील बन जाएँगे।

रजनी एक कामकाजी महिला है, जिसने घरेलू काम के लिए एक नौकरानी को रखा है। एक दिन वह नौकरानी बुरे मूड में रजनी के घर आती है। वह बेमन से काम करती है। बर्तन माँजते समय उन्हें जोर-जोर से पटकती और गिराती है। हर आवाज के साथ रजनी की चेतना का स्तर नीचे गिरता जाता है। उसे यह बात पता भी नहीं है लेकिन अगले कुछ घंटों तक रजनी परेशान रहती है। उसकी नौकरानी ने ठीक से काम नहीं किया, सिर्फ इस वजह से वह दिनभर चिंतित रहती है। उस नौकरानी की एक और चीज को लेकर रजनी परेशान है। पिछले कुछ दिनों से घर की चीजें गायब हो रही हैं और रजनी को शक है कि इसके लिए वह नौकरानी ही जिम्मेदार है। वह और भी ज्यादा परेशान इसलिए है क्योंकि उसके पास इसका कोई सबूत नहीं है।

नौकरानी घर की घड़ी, अँगूठी या बाथरूम का साबुन चुरा सकती है, इसके बजाय रजनी को इस बात की ज्यादा चिंता होनी चाहिए कि कहीं वह उसकी चेतना का स्तर न चुरा ले। तब वह इन भौतिक वस्तुओं की बजाय अपनी चेतना के स्तर की ज्यादा परवाह करेगी।

इस तरह कई घटनाएँ दूसरों की वजह से उत्पन्न होती दिखती हैं। जहाँ हम अपनी चेतना के स्तर की चोरी होने देते हैं, जहाँ हम शांति को छोड़ देते हैं। उस घटना के कई घंटे बाद तक हमारी चेतना का स्तर निम्न रहता है। अपने अतीत की ऐसी घटनाओं के बारे में सोचें। उस वक्त यदि आपको पता होता कि आपकी चेतना के स्तर की चोरी हो रही है तो आप ज्यादा सावधान रहते। उस वक्त यदि आप स्वयं को यह बताते कि 'मैं अटल लौ को चिढ़ के बादलों से ढँकने दे रहा हूँ' तो आप शांति को नहीं छोड़ते लेकिन चूँकि आपमें यह समझ नहीं थी इसलिए कोई दिन-दहाड़े आपकी आँखों के सामने आपकी चेतना के स्तर को चुरा ले जाता है। यदि आप अपनी चेतना के बारे में जागरूक रहते यानी आपका ध्यान अपनी चेतना पर होता तो कोई भी आपकी चेतना के स्तर को नहीं चुरा सकता था। आपकी शांति बरकरार रहती। आइए, एक और उदाहरण देखते हैं।

एक दिन मि. लोबो अपनी 'आठ से पाँच' की नौकरी करने के लिए सुबह नौ बजे कंपनी पहुँचते हैं। हर कर्मचारी को हर सुबह उपस्थिति रजिस्टर पर दस्तखत करके आने का समय डालना होता है। जब मि. लोबो वहाँ पहुँचते हैं तो वे देखते हैं कि उनका एक सहकर्मी जो उनके साथ ही आया था, समय डालकर चला गया है। मि. लोबो ने गौर किया कि उनका यह सहकर्मी आया तो एक घंटे देर से था लेकिन उसने उपस्थिति रजिस्टर में आठ बजे का समय डाला है। मि. लोबो ने एक पल सोचा और उन्होंने भी रजिस्टर में आठ बजे का समय डाल दिया। अब मि. लोबो को यह बात पता नहीं है कि उनके पहले आनेवाले इंसान की चेतना का स्तर निम्न था। उसके गलत काम की वजह यह थी कि उसकी समझ कम थी इसलिए गलत समय डालना उसके लिए

सहज था। मि. लोबो इस बात से अनजान हैं कि उनकी चेतना का स्तर ही उनकी दौलत है। यह एक ऐसी चीज है, जिससे उन्हें कभी अपनी नजरें नहीं हटानी चाहिए... उन्हें तो इसकी रक्षा करनी चाहिए, देखभाल करनी चाहिए, इसे कायम रखना चाहिए।

आपकी चेतना के स्तर की चोरी तब होती है, जब आप दूसरों को गलत काम करते देखते हैं और फिर खुद भी कोई गलत काम कर देते हैं। दूसरों को ऐसा करते देख आप अपनी शांति छोड़ देते हैं। न सिर्फ यह बल्कि जिस इंसान की चेतना का स्तर कम हो जाता है, वह आगे भी इसे गँवाता रहता है। फिर वह धोखा देता है, गबन करता है, सच्चाई छिपाता है और झूठ बोलता है। वह तर्क देता है कि 'एक छोटा-सा झूठ बोलकर वह बिना मेहनत के बहुत सारा पैसा कमा लेगा।'

मिसाल के तौर पर यदि कोई पूछता है, 'तुमने काम पूरा क्यों नहीं किया?' तो वह झूठ बोल देता है, 'ओह! मेरे यहाँ अचानक कुछ मेहमान आ गए थे।' यह छोटा-सा झूठ बोलकर वह अपनी जिम्मेदारी से आसानी से बच जाता है। ऐसे लोग तर्क देते हुए कहते हैं, 'झूठ बोलने की वजह से हमें कम काम करना पड़ता है वरना हमें ज्यादा काम करना पड़ेगा।' झूठ बोलने और धोखा देने की यह आदत बढ़ती जा रही है क्योंकि मनुष्य को इस झूठ का स्वाद अच्छा लगता है। दूसरी ओर, चेतना के ज्यादा ऊँचे स्तरवाले इंसान को आनंद और शांति के इतने मधुर स्वाद की आदत पड़ चुकी होती है कि वह उसे छोड़ना नहीं चाहता। परिणामस्वरूप उसकी चेतना का स्तर बढ़ता रहता है। उसकी शांति कायम रहती है और वह अपना हर काम ऊँचे स्तर से ही करता है।

मोना नाराज है क्योंकि किसी ने उसका विचार चुरा लिया है और अब कह रहा है कि यह विचार मोना का नहीं बल्कि उसी का है। मोना बदला लेने के तरीके सोचने लगती है... 'मैं यह करूँगी, मैं वह करूँगी, मैं उसे ऐसा सबक सिखाऊँगी कि वह जिंदगीभर याद रखेगा...'

ऐसे विचारों से उसकी चेतना का स्तर तुरंत गिर जाता है। उसने शांति को छोड़ दिया। यदि वह ईमानदारी से आत्मपरीक्षण करती कि 'मूलतः यह विचार किसका था... दरअसल, विचार कहाँ से प्रकट होते हैं...' तो उसे एहसास होता कि सारे विचारों का मुख्य स्रोत एक ही है और यह है 'चेतना'। चेतना के ज्यादा ऊँचे स्तर पर आप अनुभव करते हैं कि यह स्रोत आपके शरीर से जुड़ा हुआ है लेकिन शरीर अपने आपमें मृत चीज है। यह मरी हुई चीज वास्तविक चीज (जीवन) के साथ जुड़ी हुई है, जिससे हर चीज प्रकट होती है। इस 'हर चीज' में सजीव और निर्जीव चीजों के अलावा विचार भी शामिल हैं। जब मोना को यह समझ मिल जाएगी तो उसकी चेतना का स्तर नहीं गिरेगा। वह समझ जाएगी कि यदि इस पृथ्वी पर किसी चीज (विचार) के आने का समय हो चुका है तो यह उसके या किसी दूसरे के माध्यम से प्रकट हो सकता है। शरीर तो बस निमित्त है। मगर समझ की कमी के कारण उसने अपनी चेतना के स्तर को नीचे गिर जाने दिया और सोचा कि 'यह मेरा विचार है क्योंकि यह मेरे शरीर से प्रकट हुआ है!' जो कि एक भ्रम है क्योंकि विचार उसके शरीर से बाहर नहीं निकला, यह तो उसके माध्यम से प्रकट हुआ।

शरीर के प्रति आसक्ति और 'मेरा' के विचार की वजह से भी इंसान शांति को छोड़ देता है। हम शांति को कैसे छोड़ देते हैं और इसे प्राथमिकता के क्रम में दूसरे स्थान पर रखते हैं, इसके कई उदाहरण देखने के बाद आइए अब देखते हैं कि हम अपनी शांति कैसे लौटा सकते हैं और इसे अपनी पहली प्राथमिकता बना सकते हैं।

गुड मॉर्निंग पीस :

शांति फैलाने का एक बहुत अच्छा तरीका है 'गुड मॉर्निंग पीस' कहना। ऐसा करके आप शांति को प्रवाहित होने देते हैं। जब भी आपको कोई निर्णय लेना हो, समस्या सुलझानी हो या आपके मन में युद्ध के विचार आएँ, आप किसी इंसान

या वस्तु के प्रति शत्रुता महसूस करें, हिंसा या अत्याचार देखें या जब भी कोई नकारात्मकता आपके मन के शांतिपूर्ण हिस्से में शरण लेने की कोशिश करे तब आप अपने मन में **'गुड मॉर्निंग पीस'** इन शब्दों का उच्चारण कर लें। जिस पल आप गुड मॉर्निंग पीस कहते हैं, आप अपने हृदय (तेजस्थान, स्रोत) में शरण ले लेते हैं। वहाँ आपकी उपस्थिति, शांति और समाधान को आप तक पहुँचाकर, आपके चारों ओर फैलाएगी। आप 'गुड मॉर्निंग पीस' की जगह 'गॉड मॉर्निंग पीस' भी कह सकते हैं।

जब आप गुड मॉर्निंग पीस कहते हैं तो इन शब्दों से आपको शांति महसूस करने और इसे साकार करने में योगदान देने की प्रेरणा मिलती है।

मान लें कि आप किसी गहन समस्या पर एक मीटिंग लेने जा रहे हैं। इसमें आप गुड मॉर्निंग पीस के इस सिद्धांत को कैसे लागू करेंगे? इस काम को करने के दो तरीके हैं। पहला तरीका, हर एक को अपनी सारी बातें और विचार कहकर थक जाने दें। फिर उन्हें एक मिनट तक शांत होकर दोबारा बोलने को कहें। थकान के मारे वे आराम या समर्पण करना चाहेंगे और इस वजह से वे शांतिपूर्ण अवस्था में पहुँच जाएँगे। मानव मन अवचेतन रूप से इसी तरह काम करता है। जब इसे इसकी सीमा तक थकाया जाता है तो यह अंतत: हार मान लेता है। इस तरह स्थिति के सामने समर्पण करने से शांति आप पर हावी हो जाती है।

दूसरा सबसे अच्छा तरीका है 'शांति' से जुड़ना। गुड मॉर्निंग पीस कहकर कुछ क्षण मौन में बैठें। फिर आँख खोलकर खुद से कहें कि 'अब पीस को अपना काम करने दो। समस्या को सुलझते हुए देखो। देखो पीस कैसे समाधान लाता है।' मन में ऐसा कहकर समस्या को सुलझते हुए देखना सीखें और मीटिंग में हर इंसान को शांति स्थापित करने के विचार देने दें। आप देखेंगे कि आसानी से समस्या का समाधान निकल रहा है। इस तरह शांति से समस्याओं को सुलझते हुए

देखने की कला सीखें।

जब आप गुड मॉर्निंग पीस कहते हैं तो आप शांति का आदेश देते हैं। यही आदेश आपकी आंतरिक शांति को बरकरार रखेगा और आपके लिए सुनहरे भविष्य का निर्माण करेगा।

मंत्र ४ :

सवाल–जवाब

१ : शांति का महत्त्व क्या है? शांति ही क्यों?

यदि आप स्रोत और इसकी प्रकृति के बारे में समझ गए हैं तो इस सवाल का जवाब तुरंत मिल जाता है कि हमारे जीवन में शांति का क्या महत्त्व है। शांति को महत्त्व देने का पहला कारण है यह आपकी कुदरती अवस्था है, जिस तक आसानी से पहुँचा जा सकता है। यह अवस्था अज्ञान से इतनी ढकी रहती है कि सिर्फ शांति के अभाव के लक्षण ही नजर आते हैं। जब अज्ञान के पर्दे हटेंगे तभी आपको एहसास होगा कि आपको शांतिपूर्ण होने की जरूरत ही नहीं है– आप तो स्वयं शांति हैं। इस कुदरती अवस्था पर रहते हुए आप जितना ज्यादा काम करते हैं, आपकी संवेदनशीलता उतनी ही ज्यादा बढ़ती है और साथ-साथ आपकी समझ का स्तर भी बढ़ता है। आपके साथ और आपके चारों ओर होनेवाली हर चीज के बारे में आपकी समझ ज्यादा स्पष्ट होती है। खुद को यह याद दिलाकर और शांतिपूर्ण कुदरती अवस्था तक पहुँचकर आप परम चैतन्य की अवस्था प्राप्त कर लेते हैं।

'शांति क्यों?' इस सवाल का दूसरा जवाब यह है कि जब आप शांति में होते हैं, सिर्फ तभी आप सच्चे आनंद का अनुभव कर पाते हैं। यह आनंद सच्चा आनंद है, जो बाहरी कारणों पर निर्भर नहीं होता बल्कि भीतर से उत्पन्न होता है। गौर करें, आनंद का अर्थ रोमांच या उत्तेजना नहीं है, जिसका अनुभव आप किसी पार्टी में, फिल्म में, शराब पीने के बाद या हँसी-मज़ाक के दौरान करते हैं। सच्चा आनंद तो वह आनंद है, जिसका अनुभव आप तब करते हैं, जब आप ध्यान करते हैं... जब आप रचनात्मकता और वर्तमान पल के प्रवाह में बह रहे होते हैं... जब आप बस स्वयं होते हैं... जब आप ब्रह्माण्ड के साथ एकरूपता महसूस करते हैं... जब आप प्रेम के अनुभव में होते हैं...। जब आप स्रोत में स्थापित हो जाते हैं तब सिर्फ शांति और आनंद का ही अस्तित्व होता है। कल्याण की इस अवस्था से मनुष्य बिना किसी कोशिश के प्रेम, रचनात्मकता, सौहार्द, प्रचुरता, स्फूर्ति, सुकून और अभिव्यक्ति की ओर बढ़ने लगता है। यह प्रयासरहित प्रयास है। आप जितने ज्यादा शांत होते हैं, आपके भीतर सारे सकारात्मक गुण अपने आप उतने ही ज्यादा विकसित होने लगते हैं क्योंकि आप खुल चुके हैं क्योंकि आप ब्रह्माण्ड की सारी सकारात्मक ऊर्जाओं को अपने अस्तित्व में प्रवेश देने के लिए ग्रहणशील हो चुके हैं। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आप केंद्रित और संतुलित बन चुके हैं। अब अंदरूनी या बाहरी स्थितियाँ आपको हिला नहीं पाएँगी।

शांति को महत्त्व देने का तीसरा कारण यह है कि जब आप शांति की सुखद कुदरती अवस्था में होते हैं तो अस्वाभाविक प्रवृत्तियाँ और गलत आदतें गायब हो जाती हैं। दुःख और संघर्ष दूर चला जाता है। जब आप 'शांति की लौ' (सेल्फ) तक पहुँच जाते हैं तब आप सभी नकारात्मक प्रवृत्तियों से मुक्त होने लगते हैं। जब आप शांति को महत्त्व देने लगते हैं और ज्यादा शांतिपूर्ण बन जाते हैं तब आप मन की सभी बुराइयों जैसे क्रोध, नफरत, हिंसा, द्वेष, लोभ, अहंकार, ईर्ष्या, डर, असुरक्षा और अन्य अवांछित विकारों से मुक्त होने लगते हैं। लोभ, वासना,

संघर्ष आदि द्वारा मनुष्य चेतना के निचले धरातलों पर खुशी खोजता है। इसका कारण यह है कि उसे ऊँचे स्तरों का अनुभव नहीं है। वह लौ को ढकने का आदी हो चुका है। केवल अपनी आदतों के गलत पैटर्न्स से लड़ने और निचले स्तरों से खुशी पाने को रोकने के बजाय ज्यादा ऊँचे और कुदरती तरीकों से खुशी पाना शुरू करना बेहतर तरीका है।

जब आप 'अपने आप पर रहकर' ध्यान के द्वारा, इस पुस्तक में बताए विभिन्न उपायों से शांति की अटल लौ तक पहुँचकर आनंद का अनुभव करते हैं तब आप अपने आप नकारात्मक प्रवृत्तियों और आदतों के पैटर्न से दूर हो जाते हैं। पैटर्न या गहरी जड़वाली आदतों से कर्म का बंधन उत्पन्न होता है। जो कर्म पुरानी प्रवृत्तियों के अनुरूप किए जाते हैं, वे वास्तव में अज्ञान और अचेतना में होते हैं। यदि मनुष्य अटल लौ के बारे में जागरूक होकर स्वअनुभव तक पहुँच जाए तो इसके बाद उसके कार्यों से ऐसी प्रवृत्तियाँ नहीं बनेंगी, जिनसे बंधन उत्पन्न होता है। शांति की लौ तक पहुँचने से इंसानों की ही नहीं, देशों की भी गलत प्रवृत्तियाँ टूट सकती हैं।

इस तरह, हमने शांति को महत्त्व देने के तीन प्रमुख कारण देखें : यह आपकी प्राकृतिक अवस्था है, आप सकारात्मक की ओर बढ़ते हैं और नकारात्मक से दूर हटते हैं। इसीलिए यह कहा गया है, 'शांति' पाने का कोई रास्ता नहीं है, शांति ही रास्ता है।'

२ : मैं हमेशा शांतिपूर्ण कैसे रह सकता हूँ?

यदि हम चेतना की चोरी को सबसे बड़ी चोरी कहते हैं तो हमें इसे रोकने के लिए आवश्यक सुरक्षा के इंतजाम भी करने चाहिए। जब हम कहते हैं कि शांति की अटल लौ को ढकने नहीं देना चाहिए तब हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम इसकी रक्षा करें। हम सिर्फ उसी की रक्षा करते हैं, जो हमारे लिए मूल्यवान होता है। यदि इस बात की कोई जागरूकता या विश्वास ही नहीं है कि चेतना

हमारी सबसे बड़ी दौलत है तो हम इसकी रक्षा करने के लिए कोई कोशिश भी नहीं करेंगे। इसलिए विश्वास अनिवार्य है- सिर्फ तभी हम इसे बहुत महत्त्वपूर्ण मानेंगे, जिसकी रक्षा करने की जरूरत है। वरना हमारी बेहोशी में इसकी लगातार चोरी होती रहेगी, जो बहुत बड़ा नुकसान होगा। दुर्भाग्य से, हम रोकथाम के उपायों के लिए शुरुआती जाँच भी नहीं करते। जब आप इस तथ्य के प्रति ज्यादा जागरूक और ज्यादा चौकस हो जाते हैं तब यह ज्यादा अनिवार्य है कि आप इसकी रक्षा करें। फिर बाकी चीजें अपने आप होंगी। आप इस बारे में चिंता भी नहीं करेंगे कि आपका काम कैसे पूरा होगा। आपको तो यह विश्वास होगा कि हर चीज सही तरीके से हो जाएगी और हर चीज प्रचुरता में उपलब्ध है।

अपनी दौलत की रक्षा करना, उसे कमाने जितना ही महत्त्वपूर्ण है। आप शांतिपूर्ण तब रह सकते हैं, जब आप अपनी चेतना पर नजर रखेंगे। इसलिए आपको अपना ध्यान अपनी चेतना (सुख) के स्तर पर रखना चाहिए। जिसके लिए आपको ऐसी सावधानियाँ बरतनी चाहिए ताकि इसकी चोरी न हो और इसका स्तर न गिरे। वरना जब आप दुनिया में कदम रखते हैं तो आपको पता भी नहीं होता कि आप क्या और कब खो देते हैं क्योंकि आप अपनी चेतना के स्तर पर नजर रखना भूल जाते हैं।

इसे इस तरह समझें जहाँ ध्यान जाता है, ऊर्जा का प्रवाह भी उसी ओर जाता है। आप अपने जीवन में जिस ओर ध्यान देते हैं, वही बढ़ता है। जिस चीज पर आप निगाह नहीं रखते, वह आपके जीवन से गायब हो जाती है। चूँकि आपने दिनभर चेतना पर नजर नहीं रखी इसलिए आपको पता भी नहीं चलता कि यह कब और कैसे गायब हो गई।

३ : क्या विश्व शांति लाई जा सकती है?

जब हर इंसान शांति की अटल लौ (स्रोत) से काम करता है तब एक उच्चतम विकसित समाज बन सकता है।

एक ऐसे समाज की कल्पना करें :

- जहाँ लोग आत्मसाक्षात्कार को प्राथमिकता देते हैं और पहले चैतन्य तक पहुँचते हैं।
- जहाँ कंपनियाँ सेल्फ की अभिव्यक्ति के रूप में मौजूद हों।
- जहाँ हर सरकार में उच्च चेतना मंत्रालय का महत्त्वपूर्ण विभाग हो।
- जहाँ सभी राष्ट्रीयताएँ और प्रजातियाँ सुखद सह-अस्तित्व में रहें और संवाद तथा दूरदृष्टि के माध्यम से अपने मतभेदों को सुलझाएँ।
- जहाँ धर्मों की संकीर्ण मान्यताओं और मिथकों के बजाय सभी धर्मों में मौजूद चेतना के धागे (समझ) को महत्त्व दिया जाए।
- जहाँ फिल्में, मीडियावाले सुख, अहिंसा और प्रेम को प्राथमिकता दें।
- जहाँ पुरुषों और महिलाओं की भिन्नताओं को सराहा जाए और हर इंसान घर और बाहर अपनी अनूठी भूमिका निभाए।
- जहाँ बच्चों को यह सिखाया जाए कि वे आंतरिक शांति तक कैसे पहुँचें और युवाओं को यह सिखाया जाए कि दयालुता और करुणा से अपने चरित्र को मजबूत कैसे बनाएँ।

ऐसा समाज संभव है। ऐसा समाज बन सकता है, बशर्ते हम अपने भीतर मौजूद शांति की अटल लौ तक पहुँच जाएँ। ऐसे समाज को चिपकानेवाली गोंद पहले से ही उपलब्ध है। यह चेतना की गोंद है, जिसके भीतर समाज और समाज के सदस्य मौजूद हैं। चेतना तक पहुँचना और शांति के प्रकाश को चमकने देना ही इस सवाल का जवाब है।

४ : मैं विश्व शांति के लिए कैसे निमित्त बन सकता हूँ?

विश्व शांति के लिए प्रार्थना करें। विज्ञान को प्रार्थना की शक्ति के बारे में बहुत कम जानकारी है। आज भी लोग प्रार्थना की शक्ति के बारे में ज्यादा नहीं

जानते हैं। अगर दुनिया के सारे लोग एक जगह पर, एक ही समय इकट्ठे होकर दो मिनट प्रार्थना कर लें तो विश्व युद्ध तक टल सकता है। यह दो मिनट की प्रार्थना ऐसे चमत्कार कर सकती है, जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। एक प्रार्थना ही विश्व की सारी समस्याओं को मिटा सकती है।

जब बहुत से लोग मिलकर प्रार्थना करते हैं तो उसमें अपार शक्ति होती है। सामूहिक और एकाग्र विचार तथा शुद्ध भावनाएँ विश्व से हिंसा, गरीबी, अकाल जैसी तमाम समस्याओं को मिटा सकती हैं।

सामूहिक प्रार्थना की शक्ति गहन है। सामूहिक शक्ति, सामूहिक बल, सामूहिक संबंध और सामूहिक भावनाओं के फलस्वरूप सकारात्मक शक्तिशाली तरंगें उत्पन्न होती हैं, जो बढ़ती जाती हैं। फिर ये तरंगें इन भावनाओं को पूरे वातावरण में भर देती हैं। ऐसे वातावरण में भेदभाव, बुरी आदतें और नास्तिकता की भावनाएँ जड़ से खत्म हो जाती हैं। उनकी जगह पर भाईचारे, प्रेम, भक्ति, प्रार्थना और एकता की भावनाएँ बढ़ती हैं इसलिए सामूहिक प्रार्थना लगभग सभी धर्मों में लोकप्रिय है। दूसरों के साथ और दूसरों के लिए प्रार्थना करना बड़ा ही पवित्र कार्य है, जिससे मन शुद्ध होता है। शुद्ध और संतुलित मन जल्द ही समर्पण करने और अहंकार मिटाने के लिए तत्पर हो जाता है। अहंकार के मिटने के बाद ही आत्मसाक्षात्कार होता है।

अध्याय
२६

मौन मंत्र ५

'मैं हूँ' ध्यान मंत्र

'मैं हूँ' ध्यान अपने होने के एहसास की पहचान करवाता है। आपने कई बार सुना होगा, 'इंसान का अस्तित्व शरीर और मन से परे है।' **'मैं हूँ' ध्यान** उसी अस्तित्व को प्रकट कर, उसमें मौजूद रहने की कला सिखाता है। आइए, इस ध्यान-विधि जानें :

१) ध्यान की शुरुआत करने से पहले नियोजित समय का बज़र लगाएँ। अब आँखें बंद करते हुए अपनी चुनी हुई अवस्था तथा मुद्रा में बैठें और ध्यान शुरू करें।

२) बंद आँखों से महसूस करें कि आज आपके पास जो शरीर (मनोशरीरयंत्र) है, वह कैसा है। हो सकता है कि आपका शरीर आपको माया की ओर ज्यादा खींचता हो या फिर भक्त बनकर शांत रह जाता हो और उसे जो प्राप्त हो रहा है, उसके लिए ग्रहणशील रहता हो; जो कृपा बरस रही है, उसे भीतर समाहित करता हो।

३) महसूस करें कि ध्यान में कृपा के साथ जो भी आ रहा है, वह आप भीतर समाहित कर रहे हैं। आप वहाँ सिर्फ मौजूद हैं। एक आँख खोलकर भी नहीं देख रहे हैं कि वाकई कुछ मिल रहा है या नहीं। ध्यान के दौरान यह भी न जाँचें कि आपके स्वास्थ्य में सुधार हुआ है या नहीं।

४) केवल आँखें बंद करके ध्यान अवस्था में रहें। महसूस करें कि आपका मनोशरीरयंत्र और आप अलग-अलग हैं। आप शरीर के पैदा होने से पहले भी थे और आगे भी रहेंगे। शरीर केवल आपके बाजू में रख दिया गया है इसलिए आपको अपने होने का अनुभव हो रहा है। शरीर को कोई रखे या ले जाए, दोनों अवस्थाओं में आपको अपने होने का एहसास होता रहेगा। इसी अनुभव के साथ ध्यान जारी रखें।

५) अपने होने के एहसास पर ध्यान दें। साथ-ही-साथ जानते रहें कि आवाज है तो कान खुद को जान रहा है। पृथ्वी से सारी आवाजें बंद हो जाएँ तो कोई कान शिकायत नहीं करेगा। दृश्य हैं इसलिए आँखें अपना अनुभव कर रही है। संसार के सारे दृश्य हटा दिए जाएँ तो भी आँखें रहेंगी। अगर आपको आँखें खोलकर एक अंधेरे कमरे में बिठा दिया जाए तो भी वहाँ आँखें मौजूद होंगी। लेकिन दृश्य की अनुपस्थिति में अपने होने का एहसास नहीं कर पाएगी। गहरी नींद में आँखें, कान, नाक, जुबान और त्वचा के साथ जुड़नेवाली हर तरह की आवाज, दृश्य, गंध, स्वाद तथा स्पर्श का एहसास खत्म हो जाता है। साथ में मन के साथ जुड़नेवाले विचार भी बंद हो जाते हैं। इसलिए आप उपस्थित होते हुए भी स्वयं को अनुपस्थित पाते हैं। गहरी नींद में आपको लगता है कि आप नहीं थे मगर आप थे।

६) इस वक्त भी शरीर रखा गया है इसलिए आपको स्वयं का एहसास हो रहा है। 'मैं हूँ' का एहसास आप कर पा रहे हैं, जिसके लिए कोई सबूत की आवश्यकता नहीं है केवल आप हैं।

७) आप असीम हैं मगर शरीर की वजह से आपको लगता है, 'मैं सीमित हूँ।' आपने स्वयं को कई साल तक शरीर माना है इसलिए आपको यह धोखा हुआ है। हालाँकि शरीर केवल आपके नजदीक रखा गया है। यह समझ रखें कि अगर उसके भीतर कुछ पीड़ा है या विचार चल रहे हैं तो वे शरीर के साथ हैं, आपके साथ नहीं।

आपको अपने होने और शरीर की पीड़ा, इन दोनों का अनुभव साथ-साथ हो रहा होता है। ध्यान के दौरान दोनों में से अपने होने का एहसास चुनें।

८) अगर आप शरीर में उठनेवाले विचारों के पीछे जाएँगे तो खुद को भूलने लगेंगे। अगर आपका मन विचारों के पीछे जा रहा है तो उसे ताकीद दें, 'यह तो मैं बाद में भी कर सकता हूँ। इस वक्त मैं ध्यान कर रहा हूँ। ध्यान में मुझे स्वअनुभव के लिए बैठना है। स्वअनुभव में मुझे साफ-साफ दिखाई दे रहा है कि शरीर रखा गया है और मैं अपने होने का एहसास कर रहा हूँ। काम के विचार, नई कल्पनाएँ आदि सब पर सोचने के लिए बाद में मुझे समय मिल सकता है। इस वक्त मुझे मेरा अनुभव करना है।'

९) ध्यान के बीच कई बार शरीर का अनुभव आपके होने के अनुभव पर हावी होगा। शरीर आपका ध्यान अपनी तरफ खींचेगा। उस वक्त शरीर पर ऊपरी तौर पर ध्यान देकर तुरंत अपने आप पर चले आएँ, ठीक वैसे ही, जैसे काम के दौरान आप बच्चों पर ध्यान देते हैं। खेलते हुए जब बच्चे आपका ध्यान चाहते हैं तब आप उन्हें देखकर, मुस्कुराते हैं और फिर से अपने काम में मशगूल हो जाते हैं।

इसी तरह ध्यान अवस्था में आपका कार्य स्वयं का अनुभव करना और स्वयं को जानकर संसार में अपने गुणों की अभिव्यक्ति करना है। ध्यान में अपने होने के अनुभव पर पूरी नजर रखें ताकि अनुभव की दृढ़ता बढ़े और यह पक्का हो जाए कि आप शरीर नहीं हैं। अगर शरीर का कोई अंग अपनी ओर ध्यान चाहता है तो बच्चे की तरह उस पर ध्यान देकर तुरंत अपने

अनुभव पर लौट आएँ। शरीर को बच्चे की तरह देखें, उसे देखकर मुस्कुराएँ, उसके दर्द को महसूस करें और फिर ध्यान जारी रखें। मुस्कुराते हुए स्वयं से कहें, 'शरीर मेरे साथ नहीं है, मैं शरीर का सच्चा साक्षी हूँ, झूठा नहीं।' झूठा साक्षी स्वयं को शरीर मान लेता है।

१०) 'Who are you?'आप कौन हैं? आप जो हैं, वह बनकर जीने में क्या बाधा है? आपको कौन रोक रहा है?' तय समय का बज़र बजने तक इन सवालों पर मनन करते रहे और 'मैं हूँ' के एहसास में रहें। बज़र बजने पर उसी एहसास के साथ आँखें खोलें।

मंत्र ५ :

सवाल–जवाब

१ : क्या मन का चुप होना ही खुद पर लौटना है क्योंकि जब भी मैं ध्यान करता हूँ, अपने आप पर जाना चाहता हूँ तो मन बड़बड़ करता है या भजन गुनगुनाता है, ऐसे में क्या करें? निर्विचार अवस्था आती भी है तो कुछ पलों के लिए।

मन का चुप होना अर्थात अनुभव पर होना है, यह सही है। मन अंदर होना यानी चुप होना। **'मन अंदर तो तू महावीर'** ऐसा समझें। मन के चुप होने का अर्थ है, वह विचारों के पीछे छिपे अनुभव की शरण में है। जब मन पूरी तरह से समर्पित होगा तब सत्य (आनंद) प्रकट होगा।

मन बड़बड़ करता है या भजन गुनगुनाता है, दोनों में फर्क है। मन अगर भजन गुनगुनाएगा तो समर्पण का भाव बढ़ेगा। मन बड़बड़ कर रहा है यानी अभी समझ कुछ कम है, थोड़ी उलझन है। मन बड़बड़ कर रहा है इसलिए सारी गड़बड़ है। बड़बड़ की वजह से मन कलकल करता है। पर जब मन भजन गुनगुनाता है यानी उसे कहीं कुछ आनंद आ रहा है। कुछ बातें समझ में आ रही हैं। सेल्फ के

प्रति प्रेम जाग रहा है तो तेजलाभ होगा। यदि ऐसी अवस्था कुछ पलों के लिए आती भी है तो यह सही चल रहा है।

निर्विचार अवस्था आ रही है तो यह शुभ है चाहे कुछ क्षणों के लिए ही क्यों न हो। दरअसल, अपने अंदर निर्विचार अवस्था लानी है, ऐसा नहीं है। समझ के जरिए आपको पता चलेगा कि निर्विचार अवस्था शुरू से है। उसमें कुछ विचार उठते हैं, विलीन होते हैं। यह न सोचें कि 'अपने होने की अवस्था में विचार नहीं आएँगे। विचार आएँगे और शरीर से काम भी करवाएँगे मगर आप हमेशा जान रहे होंगे कि आप निर्विचार अवस्था में ही हैं, मौन में ही हैं; चलते-फिरते मौन में ही हैं।

२ : मन के विचार कैसे देखे जाते हैं?

आपसे अगर यह पूछा जाए कि आप आवाज कैसे सुनते हैं? तो आप क्या जवाब देंगे? आप इसका जवाब शब्दों में नहीं दे पाएँगे क्योंकि यह अनुभव करने की बात है, न कि बताने की। इसलिए इस सवाल का जवाब एक उदाहरण से समझें।

कभी-कभी आप आँखें बंद करके बैठते हैं और किसी गाने की धुन आपके अंदर चलती रहती है, आप वह सुन पाते हैं। क्या वह गाना आप कान से सुनते हैं? आप कहेंगे कि 'अंदर की धुन बाहर के कान नहीं सुनते हैं।' जिस तरह से अंदर की धुन बजती है, बिलकुल वैसे ही संगीत भी सुनाई देता है। कई बार आपको जो गाना याद नहीं होता है, वह भी सुनाई देने लगता है। कितना आश्चर्य है!

ठीक उसी तरह सजगता, कॉन्शियसनेस, चेतना, स्वसाक्षी (सेल्फ) की उपस्थिति में विचारों को जाना जाता है। उस चेतना के अंदर ही हर चीज प्रकट हो रही है। जैसे दीवाली के मौके पर पटाखेरूपी रॉकेट छोड़े जाते हैं, ये आसमान में जाते हैं, फटते हैं, चारों तरफ फैल जाते हैं और विलीन हो जाते हैं। देखनेवाला सिर्फ यह जानता है कि रॉकेट उठा और विलीन हुआ। उसी तरह चेतना के आकाश में भी एक-एक विचार उठ रहा है, फैल रहा है और विलीन हो रहा है। दूसरा विचार

उठ रहा है, फैल रहा है और विलीन हो रहा है। अगर आप यह रहस्य समझेंगे तो हर रॉकेट का आनंद लेंगे। दीवाली में रॉकेट जलाता कोई और है किंतु आनंद आप लेते हैं। उसी तरह क्या आपने कभी विचारों का आनंद लिया है कि कितने मजेदार विचार आ रहे हैं! जैसे 'मेरा क्या होगा? बहुत बोर हो रहा हूँ?' आदि।

दीवाली में अगर किसी ने ऐसे रॉकेट का आविष्कार किया कि वह आसमान में जाए और कुछ शब्द आसमान में ही लिखकर आए, जैसे 'मेरा क्या होगा?' तब आपको ऐसा रॉकेट देखकर दुःख होगा या मजा आएगा? आप कहेंगे, 'कितना बढ़िया आविष्कार है! यह रॉकेट कैसे आकाश में लिखकर फटता है?' यह चमत्कार है कि हमारे अंदर विचार कैसे उठते हैं और विलीन होते हैं! कैसे-कैसे विचार आते हैं! आप जब उन विचारों से चिपक जाते हैं तो आपको लगता है कि आप ही विचार हैं, आपके साथ ही यह हो रहा है इसलिए आप दुःखी हो जाते हैं वरना आप हर रॉकेट का, हर विचार का आनंद ले सकते हैं। अलगाव से विचारों को देखने की कला आप सीख सकते हैं।

मन के विचार कैसे देखे जाते हैं यह अनुभव करने की चीज है। जैसे दीवाली में आप जब रॉकेट देखते हैं तब अगर किसी ने आपसे पूछा कि 'आप ये रॉकेट कैसे देख रहे हैं?' तब आप कहेंगे कि 'यह बताने की नहीं, अनुभव करने की बात है।' उसी तरह आप अंदर का संगीत कैसे सुनते हैं? किस इंद्रिय से सुनते हैं? कान से सुनते हैं या आँख से? बाहरी इंद्रियाँ अंदर का संगीत सुनने के लिए काम नहीं आती हैं।

चैतन्य, सजगता, स्वसाक्षी (सेल्फ) हर वक्त उपलब्ध है, गहरी नींद में भी। गहरी नींद को भी वह नोट कर रहा है। जब कुछ भी नहीं है तो वह उस कुछ नहीं को भी जान रहा है इसलिए तो आप सुबह कह पाते हैं, 'कल रात बहुत अच्छी नींद आई।' इस अच्छी नींद को किसने चेक किया? आपको पता चला कि अच्छी नींद आई क्योंकि उसे जाननेवाला उपलब्ध था। आप ही जाननेवाले हैं, न कि शरीर। यह बात जब पक्की होती जाएगी तब आप उस चेतना में स्थापित होने लगेंगे।

३ : जब मैं किसी चीज पर सोचने लगता हूँ तब विचार गायब हो जाते हैं और जब ध्यान करने लगता हूँ तब विचार वापस आते हैं। हकीकत में मौन में रहना सही है या विचारों पर ध्यान देना सही है?

इसे इस तरह समझें कि जब आप मौन में जाते हैं तब आपको सत्य (मैं कौन हूँ) की दृढ़ता होती है। ध्यान के ये सारे अनुभव इसलिए प्राप्त किए जाते हैं ताकि आपको सत्य की दृढ़ता हो। अगर आपसे कहा जाए कि 'आप शरीर नहीं हैं' तब आपने यह बात सुनी मगर आपको उस बात की दृढ़ता नहीं हुई, इस बात की पुष्टि नहीं हुई तो आप अपने आपको शरीर मानकर ही जीते रहते हैं। इसका अर्थ है इतना बड़ा सत्य सुनकर भी आपके बरताव में कुछ बदलाव नहीं आया।

जब आप ध्यान में मौन का अनुभव लेते हैं, जब वहाँ विचारशून्य अवस्था आती है तब वह अवस्था बीईंगनेस, अपने होने की अवस्था है, जहाँ इस तरह का कोई भी लेबल नहीं है कि 'मैं लड़का, लड़की, पिता, पति या इंडियन हूँ।' उस मौन में सिर्फ आप हैं और मात्र उपस्थित हैं। उस अनुभव से आपकी सत्य की पहचान (कन्विक्शन) बढ़ती है। सत्य की दृढ़ता न बढ़े तो गहरे मौन में जाकर भी कोई फायदा नहीं।

कोई इंसान अगर एक साल समाधि (विचारशून्य) की अवस्था में रहे और सालभर बाद उठकर पूछे 'मेरा घोड़ा कहाँ है?' और इस बात पर रोने लग जाए तो आप उसे क्या कहेंगे? यही कहेंगे, 'एक साल की समाधि का क्या फायदा हुआ? सालभर आपने अपने बारे में क्या समझा?' बताने का तात्पर्य है कि कई लोग सालों-साल तप करते रहते हैं मगर उनकी सत्य के प्रति दृढ़ता नहीं बढ़ती। इस दौरान उन्हें अनुभव बहुत होते हैं, अगर बताना शुरू करें तो वे बहुत कुछ बता सकते हैं कि उन्हें ऐसा अनुभव आया... ऐसा प्रकाश दिखा... ऐसा लोक दिखा... ऐसी आत्माएँ थीं... ऐसी परियाँ थीं... ऐसा-ऐसा कुछ था। लेकिन उनके अपने जीवन में कोई परिवर्तन नहीं होता। वे अपने आपको फिर से शरीर मानकर पुराने ढर्रे जैसा व्यवहार करते हैं।

इस यात्रा में जब आपको सही समझ प्राप्त होती है तब छोटा सा और थोड़ी देर का अनुभव भी बहुत बड़ी दृढ़ता (विश्वास) दे सकता है। अनुभव लेने का उद्देश्य यह है कि आपकी सत्य के प्रति दृढ़ता बढ़े। अगर सत्य की दृढ़ता बढ़ी, वह जीवन में उतरी तो उसका लाभ है वरना जीवनभर मौन में रहे मगर जब भी बात की तो गाली-गलौज ही निकली तब मौन का सही लाभ नहीं हुआ।

इस तरह के अनुभवों में न उलझें। ध्यान में बैठने के बाद देखें कि पुरानी मान्यताओं के विचार आए या विचारों में कोई परिवर्तन हुआ है क्या? विचारों से कभी भी न घबराएँ। लोग सोचते हैं कि ध्यान में बैठने के बाद विचार आ रहे हैं यानी कुछ गलत हो रहा है मगर यह बात गहराई से समझें कि विचार आना गलत नहीं है। महत्त्वपूर्ण यह है कि आपको कौन से विचार आ रहे हैं? दरअसल, आपको जो विचार आते हैं, वे आपकी आज की स्थिति बताते हैं। घटनाएँ देखकर आपको जो विचार आते हैं, वे आपकी स्थिति बयान करते हैं। जब मैच हार जाने के बाद कोई इंसान बहुत दुःखी हो जाता है तब उसका दुःखी होना ही बताता है कि वह क्या सोच रहा है। जब आपका देश क्रिकेट हार जाता है और कोई इंसान टी.वी. तोड़ देता है तब उसकी कृति, उसकी अवस्था बताती है कि वह इंसान किस कदर मान्यताओं के शिकंजे में जकड़ा हुआ है, उसके अंदर दूसरों के प्रति कितना अहंकार और कितनी नफरत भरी हुई है।

इस तरह अगर आप मौन में गए मगर विचारों में वापस (मौन से बाहर) आने के बाद किसी ने आपसे कहा कि 'हम मैच हार गए' और आप रोने लग गए तो उस मौन का कोई फायदा नहीं। उस मौन से जो दृढ़ता, अपनी पहचान होनी चाहिए थी, वह नहीं हुई। कई लोग ध्यान में बैठने के बाद अनुभव में ज्यादा समय रहने को ही महत्त्व देते हैं इसलिए कई सारी साधनाएँ, जप और तप चल रहे हैं। लेकिन थोड़ा-सा अनुभव और ज्यादा समझ अगर आपको सत्य की दृढ़ता दे और वैसा आपका जीवन हो जाए तो यह ज्यादा लाभकारी है। उसके बाद आपको विचार भी आएँ तो आप उन विचारों से परेशान नहीं होंगे। विचारों द्वारा आप अपने अंदर

की मान्यता देखेंगे और वह मान्यता टूटे, ऐसी कोशिश करेंगे। हर मान्यता टूटनी चाहिए क्योंकि अनुभव, मौन तो सतत् उपलब्ध है, वह कहीं भी गया नहीं है। जब समझ बढ़ जाएगी तब मौन अपने आप बढ़ने लगेगा। चलते, उठते, बैठते हर वक्त आप मौन से ही बातचीत करेंगे। मौन में ही शब्द उठते हैं और विलीन होते हैं। अब आपके अंदर सतत् यही समझ होगी कि मौन कहीं भी गया नहीं है। आपको लगता है कि विचार चले गए तो मौन आया या विचारों के बाद मौन आया, लेकिन ऐसा नहीं है। मौन के अंदर विचार चलते हैं। आप सिर्फ शोर से मौन की तरफ शिफ्ट हो गए। उसके बाद आप हर घटना मौन से देख रहे हैं।

ध्यान में बैठने के बाद बहुत से विचार आएँ तो उनसे घबराएँ नहीं। ध्यान में जो विचार या मौन आता है, उसका सही ढंग से लाभ कैसे लिया जाए और हर मान्यता कैसे टूटे, इस बात पर ज्यादा ध्यान दें।

४ : विचार मेरा पीछा क्यों नहीं छोड़ते?

कई बार कुछ ऐसे विचार आते हैं, जो इंसान को सतत् परेशान करते हैं। इस सच्चाई से यह समझ प्राप्त करें कि जो विचार परेशान करते हैं, जिन विचारों से आप छूटना चाहते हैं, वे हकीकत में लक्षण हैं, बीमारी नहीं। बीमारी कुछ अलग है और उस बीमारी के लक्षण हैं, ये विचार। मूल बीमारी तो अज्ञान है। अज्ञान की वजह से आपको वैसे विचार आते हैं इसलिए अज्ञान पर काम करें। अज्ञान पर जितना ज्यादा काम होगा, आपके विचार उतनी जल्दी खुद-ब-खुद बदल जाएँगे। आप सतत् विचारों से लड़ते रहते हैं और जब उनसे जीत नहीं पाते हैं तो परेशान हो जाते हैं। इन लक्षणों से आपको असली रोग तथा बीमारी ढूँढ़नी है। विचारों से छूटने के लिए हकीकत जानें कि विचारों ने आपको पकड़ा है या आपने विचारों को पकड़ा है? यह हकीकत समझने के बाद सब कुछ बदल जाएगा।

नदी किनारे से दो मित्र जा रहे थे। उन्हें नदी में एक कंबल तैरता दिखाई दिया। उनमें से एक को लगा, 'यह कंबल मुझे मिलना चाहिए' और उसने पानी में छलाँग लगाकर कंबल पकड़ लिया। जब वह काफी देर

तक पानी से बाहर नहीं आया तो दूसरे मित्र ने कहा, 'अब बाहर आ जाओ। इतनी देर तक पानी में क्यों हो? तुम्हें तो कंबल मिल गया है।' तब पहले मित्र ने कहा, 'अब यह कंबल मुझे नहीं छोड़ रहा है। पहले मैंने कंबल को पकड़ा था, अब कंबल ने ही मुझे पकड़ लिया है।' पहले मित्र ने पूछा, 'अरे! यह कैसे हुआ?' तब उसने बताया, 'यह कंबल नहीं बल्कि भालू (रीछ) है, जो बहते हुए जा रहा था। मुझे लगा कि वह कंबल है।' इस तरह अज्ञान में आप ऐसी चीजें पकड़ लेते हैं, जिन्हें छोड़ना मुश्किल हो जाता है।

अतः जो विचार आपको परेशान करते हैं, उनके पीछे की मूल बीमारी जानें और उसे दूर करें। किस अज्ञान की वजह से आपको इस तरह के विचार आते हैं, यह हमेशा जाँचें। 'मैं हूँ ध्यान' से अज्ञान दूर करें। अपने होने का ज्ञान जब आपको समझ आएगा तब आपको कोई भी विचार कभी भी परेशान नहीं करेगा।

मौन मंत्र ६

विचारों का ए.बी.सी.डी. मंत्र

ए.बी.सी.डी. ये चार अक्षर आपको मंत्र के रूप में स्रोत तक ले जाने के लिए मदद करेंगे।

ए.बी.सी.डी. ध्यान में सजग होकर विचारों को देखने की कला सिखाई जाती है ताकि ध्यानी विचारों के पार जा पाए। यह शुरू करने से पूर्व इस ध्यान में बताई गई ए.बी.सी.डी. का अर्थ समझ लें,

ए – अच्छे लगनेवाले विचार,

बी – बुरे लगनेवाले विचार,

सी – क्लीनर का विचार और

डी – धुँध/ असमंजस।

आइए अब इस ध्यान को करने की विधि जानें।

१) ध्यान की स्थिति में बैठें और अपनी आँखें बंद करें। तर्जनी और अँगूठे को

जोड़कर ध्यान मुद्रा धारण करें या सुविधा के अनुसार स्वयं के लिए चुनी हुई मुद्रा धारण करें और विचारों को आने दें।

२) ए.बी.सी.डी. ध्यान में 'ए' इशारा करता है- अच्छे लगनेवाले विचारों की ओर। इस समय अपने विचारों पर गौर करें। सकारात्मक या अच्छे लगनेवाले विचारों को 'ए' नाम दें। जैसे- कल मैं पिकनिक पर जानेवाला हूँ... मेरे सभी दोस्त मुझे बहुत मदद करते हैं... मेरे बच्चे हमेशा अच्छे नंबरों से पास होते हैं... मैं खुशकिस्मत इंसान हूँ... आदि।

३) 'बी' इशारा करता है बुरे लगनेवाले विचारों की ओर। यदि इस समय आपके मन में नकारात्मक या बुरे विचार आ रहे हैं तो इन्हें 'बी' नाम दें। जैसे- बॉस मुझे हरदम डाँटता रहता है... मेरे बच्चे बहुत मुँहफट हो चले हैं... रिश्तेदार हमेशा ताने देते हैं... पता नहीं मेरा प्रमोशन कब होगा... मेरे साथ कुछ भी अच्छा नहीं हो रहा है... आदि।

४) जब विचारों के साथ बोध जागता है तो 'सी' यानी क्लीनर का विचार आता है, जो इन दोनों विचारों को क्लीन (साफ) करता है। जब आपको यह विचार आता है कि 'अब मैं जिस विचार को देख रहा हूँ वह 'ए' है... यह 'बी' है या इस वक्त न 'ए' का विचार है, न 'बी' का विचार है' तो यह विचार क्लीनर है यानी 'सी' है, जिसमें यह समझ है कि 'ए' और 'बी' विचार चल रहे हैं या मौन है।

५) जब यह विचार आए कि इस वक्त न 'ए' विचार है, न ही 'बी' है यानी यह विचार है 'सी' (क्लीनर) का। जब विचारों के बारे में आप न 'ए' का लेबल लगा सकते हैं, न 'बी' का और न ही 'सी' का तब समझें वह 'डी' है यानी धुँध, असमंजस, जहाँ आपको कुछ समझ में नहीं आ रहा है। ए, बी, सी और डी के विचारों को जानने के बाद ही आप विचारों के पार जा

पाते हैं। इन सबके पार है तेज, जिसे तेजअवस्था, तेजअज्ञान की अवस्था, तेजमौन की अवस्था कहा गया है।

इस प्रकार ए.बी.सी.डी. ध्यान आपको खुद ब खुद आपके स्रोत तक ले जाएगा। जब आपको कोई भी विचार आकर्षित नहीं करेगा, अपने पीछे-पीछे नहीं ले जाएगा, जब आपको दिखने लग जाए कि यह 'ए' है, यह 'बी' है, यह 'सी' है, यह 'डी' है तब आप अचानक खुद को इन विचारों के परे पाते हैं। जहाँ आपको अपने होने का एहसास पता चलता है। हो सकता है बीच में अचानक 'ए' आ जाए, 'बी' आ जाए, 'सी' आ जाए मगर अब आपको पता है कि 'मैं बैठा हूँ ए.बी.सी.डी. के पार जाने के लिए' तो आप किसी भी विचार के पीछे-पीछे जाना नहीं चाहेंगे।

यह ए.बी.सी.डी. ध्यान हर तेजविद्यार्थी को सीखनी है। क्योंकि यह ज्ञान और अज्ञान के परे का ज्ञान है। पार जाना यानी तेजअज्ञान की अवस्था में जाना। एक अज्ञान की अवस्था, मन के क्षेत्र की होती है, जबकि एक अज्ञान की अवस्था सेल्फ के क्षेत्र की होती है। मन के क्षेत्र का अज्ञान तकलीफ देता है मगर सेल्फ के क्षेत्र का अज्ञान आनंद देता है। कितना बड़ा फर्क है! वरना अज्ञान इस शब्द को सुनकर लोग बेचैन हो जाते हैं। मगर जब उन्हें समझ प्राप्त होती है तो सेल्फ के साथ इन्हीं शब्दों का अर्थ बदल जाता है। जब तेजक्षमा कहा जाता है तो आप बदला और क्षमा दोनों से परे चले जाते हैं। वहाँ आपको क्षमा करने की जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि आपकी समझ यह होती है कि कुछ गलत हुआ ही नहीं है।

आप चाहें तो इस ध्यान में किसी बजर का इस्तेमाल कर सकते हैं। जब तक बजर न बजे ए.बी.सी.डी. विचारों को जानते रहें। जैसे ही आप कहते हैं, 'यह अच्छा लगनेवाला विचार है' तो वह अपनी शक्ति खो देता है। बुरे लगनेवाले विचार को जानते ही, वह भी अपनी शक्ति खो देता है। इसी तरह असमंजसभरे विचारों को जानते ही, वे अपनी शक्ति खो देते हैं। अंततः ये सारे विचार

बतानेवाला विचार 'सी' है, उसे जानकर उसकी भी शक्ति समाप्त होती है और आप इन सबके पार पहुँच जाते हैं। कुछ समय इसी अवस्था में रहें। आदतन फिर कोई विचार आएगा लेकिन आप अपना काम जारी रखें।

मंत्र ६ :

सवाल–जवाब

१ : ए.बी.सी.डी. ध्यान का क्या महत्त्व है?

ए.बी.सी.डी. ध्यान से आप विचारों की सरगम सीख पाते हैं। विचारों की सरगम सीखने के लिए इसके लय और ताल को समझना आवश्यक है। विचारों का संगीत तो हर पल चल ही रहा है लेकिन यह संगीत लोगों के लिए शोर बनते जा रहा है। इस शोर को शांत मधुर संगीत में बदलने की जरूरत है।

जब कोई इंसान संगीत सीखने की शुरुआत करता है तब वह जल्द ही अपना प्रोग्राम स्टेज पर नहीं रख लेता। संगीत में निपुण हो जाने के बाद उसके मन में इच्छा जागती है कि उसने जो संगीत की सरगम सीखी है, वह लोगों के सामने पेश करे। तत्पश्चात वह स्टेज पर कदम रखने की हिम्मत जुटा पाता है। ठीक इसी तरह हमें भी सबसे पहले विचारों की सरगम का उद्देश्य समझना होगा।

जो लोग विचारों की सरगम सीखना चाहते हैं, उनका विचारों की महफिल में स्वागत है। इस महफिल में संगीत, सरगम और भजन होते हैं मगर इसकी एक शर्त है। शर्त यह है कि महफिल में उपस्थित दर्शकों को भी गाना पड़ता है।

जब इंसान अपने अंदर झाँकता है तो वहाँ उसे विचार ही विचार नजर आते हैं। अंदर विचारों की महफिल सजी होती है, अलग-अलग विचार आ रहे होते हैं और इंसान को यह भनक तक नहीं होती है कि ये विचार अपने अंदर खज़ाना छिपाए घूम रहे हैं। आज से पहले तक जब आप आँखें बंद करके विचारों को देखते थे तो कहते थे, 'कितने सारे विचार चल रहे हैं' मगर आज के बाद जब भी आप आँखें बंद करके विचारों को देखें तो कहें, 'देखो खज़ाना!' इससे पहले कभी आपने अपने विचारों को इस दृष्टिकोण से नहीं देखा होगा।

आपके विचार ही आपके अंदर छिपे खज़ाने का नक्शा हैं। पहले आप अपने अंदर चलनेवाले विचारों से परेशान होते थे और कहते थे, 'इतने सारे विचार क्यों आते हैं? शांति कब मिलेगी?' लेकिन इस समझ के बाद जब भी विचार आएँगे तब आप कहेंगे, 'ये विचार नहीं, खज़ाना हैं।'

आश्चर्य की बात है कि विचारों का प्रशिक्षण इतना महत्त्वपूर्ण होने के बावजूद कोई यह प्रशिक्षण नहीं लेता। लोग पियानो और तबला बजाना सीखने जाते हैं, कई साल खर्च करते हैं मगर विचारों की सरगम सीखने कोई विरला ही जाता है।

ए, बी, सी, डी सीखने के बाद आप शब्द बनाना सीखते हैं। अगर किसी ने ए, बी, सी, डी ही नहीं सीखी तो वह शब्द भी नहीं बना पाएगा। उसी तरह विचारों की ए, बी, सी, डी (सरगम) नहीं सीखी तो आपको वे विचार नहीं आएँगे, जो सत्य जानने के बाद आते हैं।

जब कोई बच्चा पियानो बजाना सीखता है तब पहले वह बेसुरा ही बजाता है मगर यदि उसे सीखने का पर्याप्त समय दिया गया तो वह धीरे-धीरे सुर पकड़ लेता है। सही समय पर संगीत के सबक मिलने पर वह सही सुर-ताल पकड़ पाता है। इंसान की कहानी भी बच्चे की तरह ही है। बिना प्रशिक्षण उसके विचार यहाँ-वहाँ भटकते रहते हैं।

२ : मेरे विचारों में लय और ताल नहीं है। मैं विचारों से मजबूर हूँ, मैं क्या करूँ?

विचार मजदूर हैं, आप मजबूर नहीं। इसे एक उदाहरण से समझें।

एक शराबी बगीचे के बाहर खड़ा है। वह तार की फेन्सिंग को बाहर से ही पकड़कर चिल्ला रहा है, 'मुझे यहाँ से बाहर निकालो, मुझे जल्दी बाहर निकालो।' आप वहाँ से गुजर रहे हैं। उसकी बात सुनकर आप उसे समझाते हैं, 'अरे, भाई आप बगीचे के बाहर ही हैं!' लेकिन शराबी आपकी बात नहीं समझ पाता और चिढ़ जाता है। वह कहता है, 'तुम मेरा मजाक उड़ा रहे हो। मैं बाहर जाना चाहता हूँ और तुम कह रहे हो कि मैं बाहर ही हूँ।' जब शराबी आपकी बात नहीं मानता तब आप उसे कहते हैं, 'अच्छा ठीक है चलो, मैं तुम्हें यहाँ से बाहर निकालता हूँ।' आप उसे पूरे बगीचे का चक्कर लगवाते हैं और अंत में उसी जगह लाकर सिर्फ उसका मुँह दूसरी तरफ घुमाकर कहते हैं, 'अब तुम बगीचे के बाहर आ गए हो।' इस तरह वह बहुत खुश हो जाता है। इस घटना में आप सिर्फ उस शराबी का अज्ञान तोड़ते हैं। आप सिर्फ उसे चक्कर लगवाकर समझाते हैं कि अब वह बगीचे के बाहर है।

शराबी को बहुत धीरे-धीरे बताना पड़ेगा कि वह पहले से ही बगीचे के बाहर है। आपने उसे तुरंत यह बात बताई तो वह नहीं मानेगा और आप पर अविश्वास करेगा। इंसान के जीवन में भी ऐसा ही हो रहा है। 'आनंद पहले से ही और हमारे अंदर ही है', यह बात लोग जल्दी नहीं मानते।

बाहर के जगत में न तो सुख मौजूद है और न ही दुःख। सुख-दुःख दोनों इंसान के विचारों में हैं। असली आनंद भी उसके अंदर ही है, जो मन की ओट में छिपा है। जब मन हटेगा (नमन होगा) तब असली आनंद प्रकट होगा। असली आनंद पाना ही लक्ष्य है।

इंसान खुद के विचारों का गुलाम बनकर जीता है। जैसे विचार आते हैं, वैसा ही बरताव करने की उसकी आदत हो गई है। हालाँकि ऐसा उसे लगता नहीं है। 'विचार हमारे लिए मजदूर हैं और हम इन मजदूरों द्वारा महानिर्वाण (महाजीवन) निर्माण कर सकते हैं।' यह विचार इंसान को आता ही नहीं कि 'विचार मजदूर हैं, मैं मजबूर नहीं।'

जब आपके विचार आपके लिए मजदूर का काम करेंगे तब वे ऐसी इमारत का निर्माण करेंगे जो निराकार (चौथा आयाम) होगी। आज तक आपने हमेशा इमारतों के अलग-अलग आकार देखे हैं, 'इमारत यानी आकार', यही मानते आए हैं। 'निराकार इमारत' हमारी कल्पना से परे है और ऐसी कल्पनाएँ हम कभी नहीं कर सकते। विचारों के जरिए किस तरह चौथे आयाम पर जाएँ, यह समझने के लिए 'निराकार इमारत' का उदाहरण पढ़ लें।

बाहरी जगत में हमेशा मजदूर, मजबूर होकर काम करते हैं मगर यहाँ जिस मजदूर की हम बात कर रहे हैं, वह हमारे अंदर है। ये मजदूर हैं, हमारे अंदर उठनेवाले विचार। हमारे विचार जिस निराकार इमारत का निर्माण करते हैं, वह है हमारे अंदर का मौन अनुभव (ईश्वर के होने का एहसास), हमारा स्वअनुभव। विचारों के जरिए आप विचारों से परे होनेवाला स्वअनुभव जान सकते हैं, जरूरत है सिर्फ विचारों को मजदूर बनाने की। विचारों से परे का अनुभव निराकार और समयातीत है। जब आप विचारों के जरिए विचारों से परे होनेवाला अनुभव जानने लगते हैं तब निराकार इमारत बनने लगती है।

विश्व में आज तक जिन लोगों को निर्विचार अवस्था का अनुभव हुआ है, वे अपने विचारों को मजदूर बनाकर, उनसे निराकार इमारत बना पाए हैं। ऐसे लोग विचारों के जरिए विचारों से परे का अनुभव कर पाए हैं। विचारों का सही इस्तेमाल करते हुए पृथ्वी पर हम जिस कार्य के लिए आए हैं, वह कार्य पूरा हो सकता है। विश्व में कुछ लोग यह कर पाए हैं, उनके साथ यह संभव हुआ है इसलिए आप भी ऐसी इमारत बना (स्वअनुभव कर) सकते हैं।

३ : निराकार इमारत कब और कैसे बनाई जा सकती है?

एक इमारत के निर्माण के लिए बहुत सारे मजदूर काम करते हैं। जब इमारत बनती है तब दिन का पूरा समय वही कार्य नहीं चलता। वह कार्य करने के लिए कुछ बातें आवश्यक होती हैं। जैसे, विशिष्ट समय पर ही इमारत बनाने का कार्य हो सकता है क्योंकि यह कोई साधारण कार्य नहीं है।

आपको ऐसी इमारत बनानी है, जिसका सही आकार आप नहीं बता सकते कि 'यह चौकोर है, त्रिकोण है या गोल है।' आपको निराकार इमारत बनानी है। ऐसी इमारत बनाने के लिए जिस विशेष समय की जरूरत है, वह है संध्या का समय। संध्या शब्द का अर्थ है, जहाँ दो चीजों का जोड़ या योग होता है। इसी शब्द से 'योगा' शब्द आया है। संध्या यानी 'योगा।' संध्या के समय निराकार इमारत बनाने का काम हो सकता है। निराकार इमारत बनानेवाले मजदूर संध्या होते ही काम में लग जाते हैं। आप जानते हैं कि जब मजदूर एक दिशा में काम करने लगते हैं और एक कतार में खड़े होकर मिलकर काम करना शुरू करते हैं तब काम बहुत जल्दी होता है। इसी तरह जब आप विचारों को दिशा देते हैं तब निराकार इमारत का निर्माण होता है।

साधारण इमारत जब बनती है तब मजदूर दिनभर काम करते हैं और संध्या-समय में इमारत के आस-पास स्थित अपने घरों में चले जाते हैं या उसी इमारत में रहते हैं। ऐसे मजदूर, जब संध्या का समय नहीं होता और काम नहीं चलता तब तीन मुख्य बातें करते हैं :

१) आपस में झगड़े करना : दिनभर का काम खत्म होने पर मजदूर संध्या समय में या जब काम बंद होता है तब आपस में झगड़ते रहते हैं। जिस तरह घर में माता-पिता बच्चों को कोई काम नहीं देते तो खाली समय में बच्चे झगड़ते रहते हैं, उसी तरह जब मजदूर को काम नहीं होता तब वे आपस में झगड़े करते रहते हैं। मजदूर आपस में झगड़ते हैं यानी निराकार इमारत बनानेवाले विचार आपस में झगड़ते हैं। विचारों के इस झगड़े में इंसान परेशान व दुःखी हो जाता है और तब

निराकार इमारत को आकार (अहंकार) मिलने लगता है।

जब इंसान अपने विचारों में उलझकर सिर्फ अलग अस्तित्व व महत्त्व दिखाने के लिए, घटनाओं में नकारात्मक बरताव करता है तब अहंकार (आकार) तैयार होता है, जो धीरे-धीरे मजबूत होता है। इस तरह अहंकार तैयार होने से निराकार इमारत को आकार मिलने लगता है। हकीकत में निराकार इमारत को आकार की जरूरत नहीं होती यानी इंसान बिना आकार के स्वअनुभव (खुद के अंदर ईश्वर दर्शन) कर पाता है। केवल अहंकार बनने की वजह से निराकार इमारत को शकल मिलती है और इंसान उस शकल में ही उलझ जाता है।

२) इमारत में रहने की कोशिश करना : काम खत्म होने के बाद मजदूर, उसी इमारत में घुस जाते हैं, जिसे वे बना रहे होते हैं और अलग-अलग कमरों में चले जाते हैं। वे यह दिखाने की कोशिश करते हैं कि वह इमारत उनके लिए है मगर आप जानते हैं कि जो मजदूर इमारत बनाते हैं, वे उस इमारत में कभी नहीं रहते। सिर्फ खाली समय में क्या करना चाहिए, यह पता न होने के कारण मजदूर इमारत में घुस जाते हैं। इमारत में जाने के बाद कोई मजदूर कहता है, 'मैं इस इमारत का रसोइया हूँ', 'मैं इस घर को सँभालनेवाला (केअर टेकर) हूँ', 'मैं इस घर का माली हूँ' आदि। जिस तरह घर में रहनेवाला इंसान खुद पर कुछ न कुछ लेबल (पिता, पुत्र, पति, पत्नी, माँ) लगाता ही है, उसी तरह इमारत में घुसने के बाद मजदूर भी खुद पर कुछ न कुछ लेबल लगाते हैं। इन मजदूरों के उदाहरण के जरिए इंसान के सोचने के तरीके के बारे में हम जान रहे हैं।

मजदूर इमारत बनने के बाद उसके किसी न किसी कमरे में जाकर कहता है, 'यह मेरी भूमिका (रोल) है, यह मेरा कमरा है।' हकीकत में आप जानते हैं कि इमारत बनने के बाद मजदूरों का काम खत्म हो जाता है। इमारत पूरी होने के बाद वे वहाँ से चले जाते हैं। वे इमारत में कोई भी भूमिका नहीं निभाते।

लोग खाली समय में शेखचिल्ली की तरह हवाई किले बनाते हैं। मजदूर (विचार) भी खाली समय में हवाई किले बनाते हैं। जब होश नहीं होता तब आप

खुद के विचारों से चिपक जाते हैं और आपको शेखचिल्ली की तरह अनेक विचार आने लगते हैं। उन विचारों का कोई आधार नहीं होता। बिना आधार के विचार किसी भी दिशा में भटकते रहते हैं इसलिए विचारों का एक आधार होना बहुत जरूरी है। विचारों को सही दिशा कैसे दें और उनका आधार कैसे मजबूत हो, यह आपको जल्द से जल्द सीख लेना है।

३) इमारत की चीजें बिखेरना : लोग कई बार बैठे-बैठे कुछ चीजें घुमाते रहते हैं। अगर टेबल पर बैठे हैं तो पेन घुमाते हैं या पैर हिलाते हैं, इस तरह कुछ न कुछ करते रहते हैं। इंसान सिर्फ हाथ या पैरों के साथ ही ऐसा नहीं करता बल्कि वह अपने विचारों के साथ भी ऐसा ही करता है। जब सोचने के लिए कुछ न हो तो इंसान इधर-उधर की बातें सोचकर निराकार इमारत को आकार देकर उसे रंगने की कोशिश करता है। इस तरह इंसान (मजदूर) विचारों में सतत् कुछ न कुछ खटपट करता रहता है।

अहंकार और विचार :

ध्यान करते-करते एक दिन यह समझ मिलती है कि 'मेरे अंदर सिर्फ अज्ञानतावश ये बिना सिर पैर के विचार उठ रहे हैं और सही दिशा न मिलने की वजह से ये विचार मुझे अपने शरीर व मन से चिपका रहे हैं।' जीवन में असली लक्ष्य पाने के लिए इस समझ का बड़ा महत्त्व है। **विचारों को सही दिशा देना ही सफलता और अपना लक्ष्य पाने का मार्ग है। सही समझ के साथ विचारों पर विचार करने से आपके दृष्टिकोण में परिवर्तन हो सकता है। विचार दिशाहीन होने के कारण आप अपने विचारों से चिपक रहे हैं। वरना आप विचारों से अलग हैं और विचार आपके सामने टी.वी. के विज्ञापन की पट्टी की तरह चल रहे होते हैं।** जब मनन और होश के जरिए आप यह सत्य जान जाएँगे तब अपने आप आपकी चेतना के स्तर में वृद्धि होगी। विचारों पर विचार करने यानी समझ प्राप्त करने से ही दो विचारों के बीच की गैप आप पकड़ पाएँगे और उस अंतराल के बिंदु पर सजग होंगे। अगर हम दो विचारों के बीच के गैप में सजग हो गए तो हमें विचारों के साथ होनेवाले चिपकाव से मुक्ति मिल

सकती है। इसी गैप को योग या संध्या कहा गया है।

दो विचारों के बीच या दो साँसों के बीच गैप (अतंराल) को जानने की कला सीखें। एक साँस खत्म होने और दूसरी साँस शुरू होने के बीच में कुछ समय होता है। निरंतर अभ्यास द्वारा वह बीच का समय पकड़ें (जानें)। ऐसे जोड़ पर जब निर्लिप्त अवस्था आती है तब विचारों के साथ चिपकाव होना बंद हो जाता है। आपने निर्लेप नाम का तवा सुना होगा। इस तवे में पदार्थ और तवा एक-दूसरे के साथ नहीं चिपकते। उसी तरह अगर आपको सही दिशा मिली और विचार रूपी मजदूरों ने अपना काम सही ढंग से किया तो आपके विचार निराकार (सत्य) को जाग्रत करेंगे।

निर्लिप्त अवस्था :

विचारों के बीच का अंतराल जानने और निर्लिप्त अवस्था में रहने के लिए इंसान को कुछ बातें जानने की जरूरत है। उसके लिए शरीर से खिंचाव (मोह) बंद होने की जरूरत है। अगर शरीर से खिंचाव बंद हो गया तो निर्विचार अवस्था बहुत आसानी से मिल सकती है।

अगर आपके जीवन में सही संध्या होती रही और हर शाम बिना रुके काम होता रहा तो जो इमारत बनेगी, वह विश्व का सबसे बड़ा अजूबा होगी, जिसे देखने पूरे विश्व से सैलानी आएँगे।

विश्व में बहुत सारे अजूबे हैं। चीन की दीवार विश्व का एक अजूबा माना जाता है मगर इन अजूबों से ज्यादा बड़े अजूबे हमारे भीतर चल रहे हैं, जिसकी हमें खबर ही नहीं है। विचारों को मजदूर बनाते हुए आपको वे अजूबे दिखाई देंगे, जो आपके अंदर चल रहे हैं। इसलिए विचाररूपी मजदूरों को इधर-उधर भटकने न दें। विचारों की सही भूमिका जानकर ए.बी.सी.डी. ध्यान का अभ्यास शुरू करें। यह अभ्यास आपमें निर्विचार, मौन आयाम अवस्था लाने (निराकार इमारत बनाने) में मदद करेगा।

मौन मंत्र ७

धन्यवाद मंत्र

जब हम नकारात्मक विचार उत्पन्न करते हैं या उन्हें प्रोत्साहित करते हैं तब वे हमारे माध्यम से प्रकट होने लगते हैं। जब हम दूसरे लोगों या घटनाओं में नकारात्मक बातें देखते हैं तब हम ज्यादा नकारात्मकता को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। हमारी भावनाएँ तुरंत नकारात्मक बन जाती हैं और हम अपने लिए नकारात्मक वास्तविकता का निर्माण करने लगते हैं। सकारात्मक बनने और सकारात्मक सोचने से अप्रत्याशित घटनाओं के प्रति एक नया दृष्टिकोण मिलता है, जिससे हमें दोबारा शक्ति हासिल करने और जीवन में आगे बढ़ने में मदद मिलती है।

लेकिन इसका दूसरा पहलू भी है। मान लें, आप सड़क पर एक कार देखते हैं और अपनी पुरानी कार पर दुःखी होने के बजाय आप सकारात्मक अंदाज में सोचते हुए यह कहते हैं कि 'यदि मैं अपने आर्थिक लक्ष्यों तक पहुँच जाऊँगा तो मैं ऐसी कार खरीदना चाहता हूँ और खरीद सकता हूँ।' लेकिन अगर आप गौर से जाँच करें तो इस सकारात्मक दिखनेवाली सोच के साथ भी एक आंतरिक

नकारात्मक भावना मौजूद है, 'मैं इस कार को अभी नहीं खरीद सकता।' इस नकारात्मक भावना का आप पर असर होता है। लोगों ने हमेशा ऐसे सवाल पूछे हैं, 'जब मेरे जीवन में इतनी नकारात्मक चीज हुई है तो मैं सकारात्मक कैसे सोच सकता हूँ? सकारात्मक विचार कैसे उत्पन्न किए जाएँ? हालाँकि मैं सकारात्मक तरीके से सोचता हूँ लेकिन मैं अपने जीवन में कोई निश्चित परिवर्तन नहीं कर पाता? अतः मैं नकारात्मक भावनाओं की चारदीवारी से बाहर कैसे निकलूँ?' सकारात्मक सोच यकीनन नकारात्मक सोच से बेहतर है लेकिन सच्चा परिवर्तन लाने के लिए हमें अपने विचारों में एक नया आयाम जोड़ना होगा।

क्या 'सकारात्मक' और 'नकारात्मक' के द्वैत से परे लोगों, घटनाओं और जीवन को देखने का कोई अन्य दृष्टिकोण या तरीका है? क्या किसी नकारात्मक स्थिति में अपनी चेतना का स्तर कायम रखने और एक नया भविष्य बनाने का कोई अन्य तरीका है? हाँ! हम 'सत्य विचार तकनीक' से ऐसा कर सकते हैं। दिखावटी सत्य में उलझने और नकारात्मक विचारों के दलदल में फँसने के बजाय मनुष्य को हर चीज के पीछे छिपा सत्य (सेल्फ, चैतन्य) देखना चाहिए।

बुरी तरह बारिश हो रही है, यह शिकायत करने के बजाय मनुष्य को उस सूर्य को देखना चाहिए, जो उगने ही वाला है। चुनौतियों का सामना करने पर रोने के बजाय इंसान को यह देखना चाहिए कि सफलता इंतजार कर रही है। आम तौर पर दिखावटी सत्य मनुष्य को उलझा देता है। वह अपने आस-पास जो भी नकारात्मक चीजें देखता है, वे सभी दिखावटी सत्य हैं – फिर चाहे वह बाढ़ हो, मूसलाधार बारिश हो, दुर्घटना, बीमारी, ट्रैफिक जैम हो, गंदी सड़कें हों। ऐसी स्थिति में वह यह सोचने लगता है, 'मेरा काम कैसे होगा? मेरे साथ बहुत बुरा हुआ। सरकार कभी अच्छी तरह नहीं चल सकती। लोग लापरवाह हैं और दूसरों की परवाह नहीं करते हैं। काश यह हो जाए... वह हो जाए... मेरी पत्नी का बरताव या सोच बदल जाए...'

ऐसे दिखावटी सत्य में उलझने के कारण वह उस असली सत्य से अनभिज्ञ

रहता है, जो प्रकट होना चाहता है; वह सेल्फ के उन गुणों से अनभिज्ञ रहता है, जो व्यक्त होने का इंतजार कर रहे हैं। 'दिखावटी सत्य' पर आधारित उसके विचार नई चीजों को प्रकट होने से रोकते हैं। 'किसी चीज का निर्माण तब तक कैसे हो सकता है, जब तक कि उसे पहले विचारों के स्तर पर न देखा जाए?' जब कोई इंसान नकारात्मक सोच में डूबा रहता है तो वह उस बारे में सोच भी कैसे सकता है, जिसका वह निर्माण करना चाहता है? दिखावटी सत्य पर आधारित विचार उसे उन नवाचारों से दूर रखते हैं, जिन्हें पृथ्वी पर लाने से ही समस्याएँ सुलझ सकती हैं।

सत्य विचार तकनीक पर अमल कैसे करें :

सत्य विचार तकनीक पर अमल करते समय मनुष्य दिखावटी सत्य पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय 'सेल्फ के गुण' देखता है। दिखावटी सत्य से दूर होकर, सेल्फ के चमत्कार देखता है। फिर चमकता सूरज, भरपूर फसल, सफाई, करुणा, प्रेम, साहस, रचनात्मकता आदि का स्वागत किया जाता है क्योंकि ये सभी सेल्फ के गुण हैं। ये सभी ईश्वर के गुणों की, चेतना की अभिव्यक्तियाँ हैं। ईश्वर के गुणों पर ध्यान केंद्रित करके हम अपने जीवन में इन गुणों को आमंत्रित कर रहे हैं। सिर्फ हमारे जीवन में ही नहीं बल्कि हमारे आस-पास के हर इंसान के जीवन में भी। मनुष्य सेल्फ के गुणों पर ध्यान केंद्रित करता है - प्रेम, शांति, सद्भाव आदि। इस तरह जब आप सेल्फ के गुण देखते हैं तब आप नकारात्मक भावना से भी बाहर निकल आते हैं।

सत्य विचार तकनीक पर अमल करने के तीन पायदान हैं :

पहला पायदान : खुद को बताएँ कि यह (नकारात्मकता) दिखावटी सत्य है।

दूसरा पायदान : अपने सच्चे स्वरूप में आने के लिए तेजस्थान तक पहुँचें।

तीसरा पायदान : **'आपको धन्यवाद'** कहकर सेल्फ के गुण को जाग्रत करें।

पहले पायदान में आप यह पहचानते हैं कि वर्तमान की नकारात्मक स्थिति

'दिखावटी सत्य' है। वर्तमान स्थिति चाहे जितनी बुरी हो, आप उसे मान्यता देने से इन्कार कर देते हैं। भले ही कोई आपका अपमान कर रहा हो या आपको शेयर बाजार में जोरदार झटका लगा हो या आपको इस तरह के विचार आते हो, 'मेरा काम कैसे होगा? मेरी नौकरी का क्या होगा? लोग कभी नहीं बदलते।' तब खुद से कहें, 'यह एक दिखावटी सत्य है। ऐसे में भले ही आप बीमार हो जाएँ लेकिन इसे भी दिखावटी सत्य मानें और विश्वास रखें कि अच्छा स्वास्थ्य आपकी चौखट पर इंतजार कर रहा है। यह अंदर आना चाहता है और नए उपचार, दवाओं, चिकित्सा या चमत्कार के माध्यम से आपकी मदद करना चाहता है। लेकिन जब आप इसे देखने से ही इन्कार कर देते हैं तो यह अंदर कैसे आ सकता है? दिखावटी सत्य के शिकार न होकर ही आप इसे आमंत्रित करते हैं और अपनी मदद करने का अवसर देते हैं।

जब आप जीवन के दिखावटी सत्य को देखते या मानते हैं तब आप उस धातु जैसे बन जाते हैं, जो सारी नकारात्मक चीजों को आपकी ओर आकर्षित करता है। लेकिन जब आप सेल्फ (सत्य) को देखने का विकल्प चुनते हैं तब आप एक सशक्त चुंबक बन जाते हैं, जो सभी सकारात्मक और सर्वश्रेष्ठ चीजों को आपकी ओर आकर्षित करता है। जो लोग इसे देखने में सक्षम होते हैं, वे ही धरती पर नई चीजें लाने में सक्षम होते हैं। सत्य को देखने में समर्थ होने के लिए अविचलित होना पड़ता है। यदि आप अटल नहीं रहे तो दिखावटी सत्य का जलजला आपको अपने बहाव में बहाकर ले जाएगा। जब आप यह पहचान लेंगे कि कोई स्थिति दिखावटी सत्य है तो आप उसकी चपेट में नहीं आएँगे।

दूसरे पायदान में आप अपने सच्चे स्वरूप में आने के लिए अपने अस्तित्व (तेजस्थान/हृदयस्थान) तक पहुँचते हैं। जहाँ पहुँचकर आप अपनी चेतना का स्तर बढ़ा लेते हैं और इस समझ को दोबारा याद करते/दोहराते हैं कि आपके चारों ओर बस चेतना ही है और आप इसके भीतर हैं तथा यह आपके भीतर है। जब आप वह बन जाते हैं, जो आप सचमुच हैं तो आप ब्रह्माण्ड की समस्त

शक्तियों को निर्देशित करने की स्थिति में पहुँच जाते हैं। आज आप अपनी सच्ची क्षमता के बारे में जागरूक नहीं हैं। यदि आप दिखावटी सत्य के प्रलोभन में आ जाते हैं तो आप अपनी सच्ची पहचान खो देते हैं और सीमित हो जाते हैं। जब आप अपने सच्चे स्वरूप में होते हैं तब आप प्रेम, आनंद, मौन और संभावनाओं के सच्चे स्वभाव तक पहुँचने की यात्रा शुरू कर देते हैं।

तीसरे पायदान में आप 'आपको धन्यवाद' कहकर अपने अस्तित्व के किसी खास गुण को जाग्रत करते हैं। आपको सेल्फ के उस खास गुण को जाग्रत करना है, जो आपके द्वारा देखी जानेवाली नकारात्मक चीज का विपरीत है। मिसाल के तौर पर, जब आप टहलने के लिए बाहर जाएँ और किसी नकारात्मक चीज पर गौर करें, जैसे किसी ने दीवार पर कुछ लिखकर उसे खराब कर दिया है तो तुरंत जान लें कि यह दिखावटी सत्य है। खुद से कहें, 'पृथ्वी की हर चीज रचनात्मकता की निशानी है और मैं यहाँ सर्वश्रेष्ठ सृजन देखने के लिए आया हूँ। आपकी रचनात्मकता के लिए धन्यवाद।'

'रचनात्मकता' ईश्वर का गुण है। ऐसा करके आप ईश्वर के इस गुण को स्वयं में जाग्रत कर रहे हैं। आप अगले सकारात्मक दृश्य के घटित होने के लिए विश्वास बीज बो रहे हैं।

मंत्र ७ :

सवाल–जवाब

१ : क्या स्रोत (सोर्स) को धन्यवाद देने का मतलब यह है कि हमें कोई कार्य नहीं करना चाहिए?

इसका यह मतलब नहीं है कि आपको कोई कार्य नहीं करना चाहिए। आपको तो स्थिति के अनुसार सर्वश्रेष्ठ कार्य करना चाहिए। यदि आप ट्रैफिक जैम में फँसे हैं तो बाहर निकलने का सबसे अच्छा तरीका खोजें। जिस पल आप कहते हैं, 'प्रार्थना पूरी होने, समाधान प्रकट होने के लिए आपको धन्यवाद', उस पल आप सकारात्मक ऊर्जाओं को निर्देश दे रहे हैं। यदि कोई आपके साथ बदतमीजी का व्यवहार कर रहा है तो जिस पल आप कहते हैं, 'सहयोग के लिए आपको धन्यवाद' तो आप सामनेवाले के अंदर मौजूद सेल्फ के गुण को जाग्रत कर रहे हैं। ऐसा करते ही आपके प्रति उसका व्यवहार बदल जाएगा। अगर आप लगातार सत्य को देखते हैं, जो सेल्फ का गुण है तो सामनेवाला हमेशा के लिए भी बदल सकता है। भले ही आप इसे एक बार कहें लेकिन आप परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू कर देते हैं।

'आपको धन्यवाद' यह मात्र अस्थाई खुशी या समाधान देने की तकनीक नहीं है। यह तो हमेशा-हमेशा के लिए परिवर्तन लानेवाली बात है। यह आपके सोच की सारी सीमाओं को तोड़ देगा। 'धन्यवाद' कहकर आप सेल्फ बनकर सेल्फ के गुण को जाग्रत कर रहे हैं। जब आप 'आपको धन्यवाद' कहते हैं तब आप ब्रह्माण्ड को यह संकेत भेज रहे हैं कि आप सिर्फ सत्य देखते हैं और इसके बाद पूरा ब्रह्माण्ड आपकी मदद के लिए एकजुट हो जाता है। सेल्फ के गुण आपके माध्यम से सक्रिय हो जाते हैं। कुदरत आपको उस परिवर्तन के बारे में संकेत देती है और यह संकेत आपको भावना के माध्यम से मिलता है। आप अपनी भावना को नकारात्मक से सकारात्मक में बदलते हुए देख सकते हैं।

लेकिन यदि आप सिर्फ दिखावटी सत्य पर ही ध्यान केंद्रित कर रहे हैं तो आप ब्रह्माण्ड की शक्तियों को असमंजस में डाल रहे हैं और पृथ्वी पर गलत चीजें उत्पन्न कर रहे हैं। आपको क्या लगता है, युद्धों या विश्वयुद्धों का क्या कारण है? वास्तव में, यह पृथ्वी पर रहनेवाली पूरी मानव जाति की सामूहिक सोच का परिणाम है। हर इंसान आज क्या सोच रहा है? हर इंसान किस तरह के दिखावटी सत्य को देख रहा है? युद्ध और आतंकवाद दिखावटी सत्य हैं और लोग इन्हें देख रहे हैं। पैसे कमाने की इच्छा के वशीभूत होकर न्यूज चैनल्स और अखबार स्थिति को अतिशयोक्तिपूर्ण और सनसनीखेज बनाने के लिए एक-दूसरे से होड़ कर रहे हैं।

आप इसी पल खुश हो सकते हैं। इसके लिए आपको किसी दूसरे के बदलने पर निर्भर होने की जरूरत नहीं है। जब आप दूसरों में कोई अच्छी चीज देखें तो कहें, **'आपकी अच्छाई के लिए आपको धन्यवाद', 'पूर्णता के लिए आपको धन्यवाद', 'समय पर मदद करने के लिए आपको धन्यवाद', 'प्रचुरता के लिए आपको धन्यवाद।'** इससे जीवन में अच्छाई बढ़ेगी। इस पृथ्वी पर हर इंसान के लिए सब कुछ भरपूर है। इस पृथ्वी पर होनेवाली हर बुरी चीज को रोकना संभव है। इसके लिए आपको बस यही करना है कि आप

दिखावटी सत्य से बाहर निकल आएँ। हर नकारात्मक चीज रोकी जा सकती है, चाहे यह भूकंप हो, अकाल हो, दंगे हो, विश्व युद्ध हो या आतंकवाद। आप इस पृथ्वी पर होनेवाली हर चीज के लिए जिम्मेदार हैं और आपमें इसे बदलने की शक्ति भी है।

२ : नकारात्मक विचार आने पर नकारात्मक बातें अपने आप क्यों होती हैं? नकारात्मक विचार नकारात्मक चीजें क्यों लाते हैं?

इस संसार में करोड़ों लोग रहते हैं। उनका जीवन किस प्रणाली के तहत चलता है? कौन-से कामों से सकारात्मक परिणाम आते हैं और कौन से कामों से नकारात्मक? इस समस्या को सुलझाने के लिए हर इंसान में ऐसी कुछ बातें डाली गई हैं जिससे यह खेल, व्यवस्था स्वयंचलित हो।

अगर आपको पचास लोग दे दिए गए और कहा जाए कि आप इन्हें विचार दें और इनसे काम करवाएँ तो आप पचास लोगों को सँभालते-सँभालते परेशान हो जाएँगे। हर बार आपको उनमें से एक-एक को विचार देना पड़ेगा तब जाकर वह इंसान काम करेगा। ऐसी स्थिति में आप एक व्यवस्था बनाएँगे। इसके तहत लोगों के अंदर से ही विचार आएँगे। हर बार आपको विचार देने की जरूरत नहीं होगी। नकारात्मक लोगों से नकारात्मक बातें और सकारात्मक लोगों से सकारात्मक बातें आएँ, ऐसी एक व्यवस्था आप बनाएँगे। इसी तरह विश्व में भी करोड़ों लोग हैं। यह खेल चले और इसमें मजा आए इसलिए नकारात्मक और सकारात्मक विचारों का खेल शुरू किया गया है, जिससे कुछ नकारात्मक चीजें, कुछ सकारात्मक चीजें और कुछ निमित्त बननेवाली चीजें बनें। इन सभी बातों का आनंद लेने के लिए इस व्यवस्था का निर्माण किया गया है।

निमित्त के बिना आनंद प्राप्त नहीं हो सकता। नकारात्मक चीजों के बिना तोलू मन को उतना आनंद नहीं आ सकता, जितनी संभावना है। **समस्या के बगैर समाधान नहीं ढूँढ़ा जा सकता। खाई के बगैर ऊँचाई तैयार नहीं हो सकती।**

काले के बगैर सफेद प्रकाशित नहीं होता। बेईमानी के बगैर ईमानदारी में उभार नहीं आता। नकारात्मक चीजों के बगैर सकारात्मक चीजों का उद्‌देश्य सफल नहीं होता। उद्‌देश्य (लक्ष्य) को उठाना है इसलिए यह व्यवस्था बनाई गई है।

व्यक्तिगत विचारों के खत्म होने पर अर्थात अहंकार के मिटने पर जो विचार आते हैं, वे अव्यक्तिगत होते हैं। यह खेल चलाया गया है ताकि विचारों द्वारा कुछ नकारात्मक और कुछ सकारात्मक घटनाएँ हों। नकारात्मक से नकारात्मक हों और सकारात्मक से सकारात्मक हों। खेल के शुरुआत में 'मैं' का विचार डाल दिया गया। उसके बाद ही ईश्वर को यह खेल बनाने का आनंद मिला। जब तक 'मैं' का विचार नहीं आया था तब तक खेल का आनंद नहीं था। 'मैं' का विचार आने के बाद ही जो खेल चलना चाहिए था, वह शुरू हो गया।

इन बातों से आपने यह समझा कि नकारात्मक, सकारात्मक और निमित्त बननेवाले विचारों की भूमिका क्या होती है, किस तरह विचारों की वजह से काम होते हैं। यह मान्यता न रखें कि आत्मसाक्षात्कार के बाद विचार नहीं आते बल्कि उसके बाद भी अव्यक्तिगत विचार आते हैं लेकिन वहाँ सब साफ-साफ जानकारी है, अनुभव है।

३ : विचार कहाँ से आते हैं?

विचार वहीं से आते हैं, जहाँ से उपरोक्त प्रश्न आया है। एक साधु से जब यह पूछा गया कि 'ये झरने, ये नदियाँ, ये पहाड़ सब कहाँ से आते हैं?' उनका जवाब था, जहाँ से यह प्रश्न आया है। यानी सभी का स्रोत (सोर्स) एक ही है, जहाँ से ये सब आ रहा है। यदि ऐसा कहा जाए कि सवाल और जवाब एक ही जगह से आते हैं तो फिर एक प्रश्न आएगा कि 'फिर इसका क्या फायदा?' जिसका जवाब यह है कि 'एक ही है इसलिए एक ही जगह से आते हैं, दो होते तो दो जगह से आते।' सारे विश्व में एक ही चेतना अलग-अलग रूपों में काम कर रही है।

इंसान में मूल विचार पहले स्रोत पर आते हैं, फिर वे सिर में पहुँचते हैं, जहाँ उनके साथ पुरानी याददाश्त और कल्पना के विचार जुड़ते हैं। इस तरह उन विचारों पर कार्य शुरू होता है। यदि किसी इंसान की पुरानी जिंदगी दुःखों से भरी है और वर्तमान में रहने की कला उसे नहीं आती है तो वह हृदय से आनेवाले विचारों (इंट्यूशन) को समझ नहीं पाता है। वह अपने दिमाग में विचारों को तोड़-मरोड़कर डर या लालच की वजह से गलत निर्णय ले लेता है। हृदय से आनेवाले विचारों से सीधा संपर्क करने के लिए हर इंसान को विचारों का विज्ञान और आशावादी विचारों का प्रयोग सीखना चाहिए।

४ : ध्यान में जब साक्षी रूप से चलते हुए विचार देखे जाते हैं तो क्या वे विचार हकीकत में बदलते हैं?

यदि उन विचारों को केवल साक्षी रूप से देखा जा रहा है तो वे विचार हकीकत में नहीं बदलते। उन विचारों के साथ यदि कोई डर, लालच, लक्ष्य इत्यादि बातें जुड़ती हैं तब ही वे विचार हकीकत में बदलते हैं। उनके साथ जब कोई भावना जुड़ती है तो वे चीजें निर्मित होती हैं। साक्षी भाव से तो केवल विचारों को गुजरते हुए देखा जाता है। उन्हें भावना का बल नहीं मिलता।

एक बार कोई विचार मन से गुजरता है तो उससे कुछ नहीं होता। एक विचार जब लगातार, बार-बार, हर दिन चलना रहता है या इंसान डर, लालच, महत्त्वाकांक्षा, समझ की वजह से जब बार-बार उस विचार को दोहराता है या उस विचार के साथ भावना जुड़ती है तब ही वह हकीकत में बदलता है।

ध्यान में साक्षी भाव से विचार देखते हुए डर रखने की आवश्यकता नहीं क्योंकि दिनभर इंसान के मन में बहुत सारे विचार चलते रहते हैं। ऐसे में वह डर जाएगा कि कहीं ऐसा विचार आया तो ऐसा बुरा तो नहीं हो जाएगा... कहीं सचमुच वैसा तो नहीं हो जाएगा...।

इसे कुदरत की खासियत भी कहा जा सकता है कि कुदरत एक बार में

आपके विचार को मान नहीं लेती। कुदरत द्वारा लोगों को समय दिया जाता है कि एक बार आपके मन में विचार आया तो उसे जाँचें कि वाकई आप ऐसा चाहते हो या नहीं? यदि चाहते हो तो उस विचार को बार-बार दोहराओ, नहीं चाहते हो तो छोड़ दो, चिंता करने की बिलकुल जरूरत नहीं है।

परिशिष्ट

आनंद योग

एक विचार – विचार की अचानक उठी कौंध (चमक) का
मूल्य लाखों डॉलर हो सकता है।

– रॉबर्ट कॉलियर

विचार समूची दौलत का शुरुआती बिंदु है।

– नेपोलियन हिल

मनुष्य अपने कार्यों से दूसरों को नुकसान पहुँचाते हैं,
अपने विचारों से स्वयं को।

– ऑगस्टस विलियम हेयर
और जूलियस चार्ल्स हेयर

आनंदित जीवन का योगाभ्यास

विचार सूत्र और मौन मंत्र का उपयोग कैसे करें

आइए अब समझें विचार सूत्रों और मौन मंत्रों का उपयोग करते हुए हम आनंदित जीवन कैसे जीएँ। पहले तो यह समझें कि आनंद या खुशी कैसे प्राप्त होती है।

इंसान बाहरी चीजें मिलने पर खुश नहीं होता बल्कि वे चीजें मिल जाने के बाद, उसके मन में चलनेवाले विचारों से खुश होता है।

इंसान जब सफल होता है या उसे कुछ मिलता है तब भी वह दुःखी हो सकता है! जैसे एक विद्यार्थी परीक्षा में पास होने के बावजूद दुःखी है। आप सोचेंगे उसे तो खुश होना चाहिए मगर आप यह नहीं जानते कि वह क्या सोच रहा है। अपने मित्र के ज्यादा अंक उसके विचारों का केंद्र हैं। यही विचार उसके सुख को दुःख में बदल रहे थे।

एक इंसान ने बहुत सारे पैसे कमाए तो आपको लगेगा कि वह खुश होगा मगर वह फिर भी दुःखी है। इन उदाहरणों से पता चलता है कि सिर्फ सांसारिक चीजें

मिल जाने से ही इंसान खुश नहीं होता। वे चीजें मिलने के बाद उस इंसान के भीतर कौन-से विचार चलते हैं, इस बात से तय होता है कि वह इंसान खुश होगा या नहीं।

दरअसल, आपके विचार आपको खुद के बारे में क्या बता रहे हैं, वे आपको घटित होनेवाली या हो रही घटना के बारे में कैसी प्रतिक्रिया दे रहे हैं, इस बात पर आपकी खुशी निर्भर करती है।

आपको ऐसे कई लोग मिले होंगे या दिखे होंगे, जो आपको अच्छे लगते हैं, खूबसूरत लगते हैं मगर वे अपने बारे में क्या राय रखते हैं, यह जानकर आपको आश्चर्य होगा। उनके विचार उनके बारे में कहते हैं, 'मैं तो कुछ खास नहीं हूँ, मेरा चेहरा अच्छा नहीं है, मेरा कद छोटा है।' इसलिए वे हमेशा अपने अच्छे न दिखने का दुखड़ा रोते रहते हैं। हो सकता है आप खुद ऐसे विचारों को अपने भीतर देखते होंगे। दरअसल, आपके विचार ही यह निर्णय लेते हैं कि आप अपने भीतर अच्छा महसूस कर रहे हैं या बुरा।

कुछ लोग खुद को मोटा समझते हैं। हालाँकि आपको लगता है कि वह इंसान मोटा नहीं बल्कि सामान्य है मगर उस इंसान का विश्वास स्वयं के बारे में यह कहता है कि 'मैं मोटा हो गया हूँ' क्योंकि उसके विचार उसे सतत् यह महसूस करवाते रहते हैं।

उपरोक्त उदाहरणों द्वारा यह स्पष्ट होता है कि बाहरी बातों से इंसान को खुशी नहीं मिलती बल्कि अपने ही विचारों की वजह से वह खुशी या गम भुगतता है। आपने भी अपने अड़ोस-पड़ोस में, रिश्तेदारों, मित्रों में कई बार यह देखा होगा कि फलाँ को अच्छी नौकरी मिल गई, किसी के घर में लड़का पैदा हुआ, बेटी की शादी अच्छे घर में हो गई तब भी वह इंसान दुःखी ही रहता है। क्योंकि नौकरी, बड़ा पद मिलने के बाद एक इंसान यह सोचकर दुःखी, परेशान और बीमार हो सकता है कि 'अब मुझे बड़ी जिम्मेदारी सँभालनी होगी... पता नहीं मैं यह जिम्मेदारी निभा पाऊँगा या नहीं?' अतः बाहर से अच्छी घटनाएँ होने के बावजूद

भी यदि इंसान के अंदर दुःख या डर के विचार चलें तो वह इंसान दुःखी ही होगा। विचारों का यह रहस्य आप जितनी जल्दी समझ जाएँगे, उतनी जल्दी आप नकारात्मक विचारों और दुःखों से छुटकारा पा सकेंगे।

इसलिए आज से ही अपने विचारों को खुशनुमा बनाएँ और आनंदित जीवन जीकर लोगों के लिए प्रेरणा बनें। आप यदि अपने विचार बदलने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं तो अपने शब्दों को जान-बूझकर बदलकर अच्छे वाक्य बनाएँ। स्वसंवाद को बदलना आपका चुनाव है। सकारात्मक, सत्यात्मक और आशावादी शब्द चुनकर अपने लिए प्रेरणा देनेवाले वाक्य बनाएँ। जैसे :

- 'जीवन का हर पल उत्तम है, मैं उम्र के हर समय, हर मोड़ पर खुद को प्यार करता हूँ... स्वीकार करता हूँ...'
- 'सारे लोग अच्छे, सच्चे और मेरे दोस्त हैं...'
- 'अपने ईश्वर, गुरु या प्रकृति के साथ मेरा तालमेल सदा कायम है...'
- 'मैं सभी से नम्रता और प्यार से पेश आता हूँ क्योंकि मैं केवल आनंद, ज्ञान और प्रेम बाँटना चाहता हूँ...'
- 'सफल होना मेरे लिए सुरक्षित है, मैं जिम्मेदारी ले सकता हूँ...'
- 'जीवन को मुझसे प्यार है इसलिए जीवन मुझे सदा सफल देखना चाहता है...'
- 'मैं पूर्ण हूँ, पूर्ण से हर काम पूर्ण और समय पर होता है...' इत्यादि।

इन शब्दों को बार-बार दोहराकर अपनी भावना और विचारों को सकारात्मक तरंग में बदलने की कला सीखें। विचारों को बदलना आपके नियंत्रण में न हो लेकिन स्वसंवाद के लिए शब्दों का सही चुनाव कर, उन्हें नियंत्रण में रखना आपके लिए संभव है।

इन सभी बातों को समझकर, आनंदित जीवन प्राप्त करने का अभ्यास इस प्रकार करें। इस योगाभ्यास में आप विचार सूत्र व विचार मंत्र का इस्तेमाल करते हुए, उच्चतम जीवन का निर्माण करेंगे। उदाहरण स्वरूप यदि आप उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहते हैं तो आगे के पृष्ठ पर दी गई सूची अनुसार इसका अभ्यास करें। यह केवल एक उदाहरण मात्र है। आप इसे विभिन्न प्रकार से, विभिन्न संदर्भों में प्रयोग कर लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं।

त्र	विश्व में किसी भी वस्तु का भौतिक निर्माण होने से पहले उसका वैचारिक निर्माण होता है	अपने मन में स्वास्थ्य के एक आदर्श ि करें।
त्र	जो विचार होश और जोश में किए जाते हैं, वे हकीकत में बदलते हैं	आपको कैसा स्वास्थ्य चाहिए इस ब स्पष्ट रहें। ❖ नकारात्मक विचारों को मन से नि अपना ध्यान सकारात्मक विचारों पर ❖ बीमारी का प्रतिरोध न करें क्योंकि ि हैं, वही टिकता है।
त्र	उस पर ध्यान दें जो आप चाहते हैं, न कि जो आप नहीं चाहते	बीमारी पर नहीं बल्कि स्वास्थ्य पर ध ❖ दोहरे ऑर्डर न दें जैसे 'यदि मैं ब लोग मुझे ध्यान देंगे', 'बीमारी में मुझे करने का मौका मिलेगा।' इत्यादि। ❖ सकारात्मक महावाक्यों का प्रयोग क ईश्वर स्वस्थ है, उतना ही मैं भी स्व महावाक्यों को जितनी बार हो सके दोहराते रहें।

त्र	दुनिया वैसी नहीं है जैसी आपको दिखती है, दुनिया वैसी है, जैसे आप दुनिया के बारे में विचार रखते हैं	यदि आप दूसरों को अपनी बीमारी ठहराते हैं तो ऐसा करना बंद कर दें।
त्र	सब कुछ भरपूर है	अपने स्वास्थ्य को लेकर नकारात्मक अपनी दिव्य योजना में बाधा डालना ❖ अपने स्वास्थ्य को लेकर जो भी नक आएँ उन्हें कैंसल करें।
त्र	एक इंसान पर दूसरों के विचारों का असर तब तक नहीं होता, जब तक वह उसे होने नहीं देता	आपके स्वास्थ्य को लेकर, अपने रिश्ते के नकारात्मक विचारों का अपने ऊप दें। तुरंत सजग हो जाएँ।
त्र	आप जो चाहते हैं उसे जल्द अंजाम देने के लिए भाव, विचार, वाणी और क्रिया में एकरूपता लाएँ	निम्नलिखित तरीके से रचनात्मक निम इस्तेमाल हर दिन एक बार जरूर करें **शून्य कदम : स्रोत :** अपने स्रोत पर जाने के लिए ध्यान व मंत्र में से किसी एक मंत्र का इस्तेमाल

		पहला कदम : विचार : स्वास्थ्य पूर्ण चित्र को अपनी आँखों के उसे देखें। स्वास्थ्य के अंजाम को स्वस्थ होने की प्रक्रिया (प्रोसेस) को दूसरा कदम : भाव : जब आप पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जाएँगे करेंगे! इन भावों को अभी महसूस करें तीसरा कदम : वाणी : स्वयं से कहें कि 'अगर यह मेरी दिव्य से है तो यह मुझे आदर्श स्थिति में प्राप्त समान या इससे बेहतर निर्माण हो औ दिया जाए कि मैं इसे पाने के लिए क्या चौथा कदम : क्रिया : ऐसे कपड़े पहले से ही खरीदकर रखें, होने के बाद पहनेंगे। दूसरों को स्वास् करें।

६	१) 'अगला (Next)' मंत्र, २) 'मैं कौन हूँ' मंत्र, ३) स्वीकार मंत्र, ४) गुड मॉर्निंग पीस, ५) ए.बी.सी.डी. ध्यान, ६) मैं हूँ ध्यान	जब भी स्रोत पर जाने का मौका मिले से किसी भी मंत्र का इस्तेमाल करें। ❖ पूर्ण दिन ध्यानमय अवस्था में रहने शरीर स्वास्थ्य से जल्दी लयबद्ध ह
	'धन्यवाद' मंत्र	धन्यवाद मंत्र का इस्तेमाल इस तरह पहला कदम : अपने स्रोत पर जाने के लिए मंत्र १ से भी मंत्र का इस्तेमाल करें। दूसरा कदम : 'संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए धन्यवाद' यह रहें। तीसरा कदम : अपने स्रोत पर रहते हुए संपूर्ण स्वा गुण) को महसूस करें।

दुर्भाग्य से मुक्ति
नक्षत्रों की सख्ती और विचारों की शक्ति

आपके जीवन पर नक्षत्रों का असर अल्प मात्रा में होता है, जो आपकी अभिव्यक्ति के लिए, आपके खिलने-खुलने में सहयोग करता है, न कि आपके कामों में रुकावट बनने के लिए।

धरती की गुरुत्वाकर्षण शक्ति हमें खींचती है, जिस वजह से हम ज्यादा तेज नहीं दौड़ पाते। धरती पर हम अपना जितना वजन महसूस करते हैं, वास्तविक उतना होता नहीं है। ६० किलो वजनवाला इंसान चाँद पर १० किलो का हो जाता है। दरअसल, धरती के गुरुत्वाकर्षण की वजह से हमें अपना वजन ज्यादा महसूस होता है तो क्या हमें कोई दिक्कत है? यदि धरती हमें खींच रही है तो क्या हमारे काम नहीं हो रहे हैं? हमारे काम तो फिर भी होते हैं, सुलभ एवं सुनिश्चित तरीके से होते हैं क्योंकि हमें यह विचार ही नहीं आता कि 'धरती हमें खींच रही है।' इसी तरह नक्षत्रों का भी असर हम पर केवल १० से १५% प्रतिशत ही हो रहा होता है। मगर यह हमारी अभिव्यक्ति में बाधा नहीं है। हमारी सफलता-असफलता तो हमारे विचारों पर निर्भर करती है। हमारे भीतर दिनभर चलनेवाले विचार ही हम पर

नक्षत्रों का गलत-सही असर होने देते हैं। अतः जिनके विचार सकारात्मक हैं, वे ज्यादा खुल-खिल पाते हैं और जिनके विचार नकारात्मक हैं, वे सिकुड़ जाते हैं।

इस आधार पर जैसे-जैसे आपकी समझ बढ़ेगी, आपके विचार अधिक शक्तिशाली होते जाएँगे। फिर आप नक्षत्रों की चिंता नहीं करेंगे कि ये आप पर असर कर रहे हैं या नहीं। हालाँकि नक्षत्रों का असर आप पर बहुत कम हो रहा है मगर जब तक विचारों के बारे में आपकी समझ नहीं बढ़ेगी तब तक यह सौ प्रतिशत तक असर करता हुआ दिखाई देता है या बढ़ सकता है। यह सोचनेवाले पर निर्भर है कि वह क्या सोच रहा है। इस बात को एक उदाहरण से समझें।

एक इंसान डॉक्टर के पास गया हुआ है। डॉक्टर ने उसका चेहरा देखकर और थोड़े लक्षण जानकर उससे कहा, 'शायद आपका ब्लड प्रेशर थोड़ा बढ़ गया है।' यह सुनकर ही उस इंसान का ब्लड प्रेशर और ज्यादा बढ़ गया। इस तरह सिर्फ सुनने से ही उसके विचारों में परिवर्तन आ गया, जिसका असर उसके स्वास्थ्य पर होने लगा। परिणामतः अपने ही विचारों की वजह से वह इंसान कई बीमारियों को आकर्षित करने लगा।

जैसे किसी इंसान को एक रात नींद नहीं आती। वह नींद लाने की जितनी कोशिश करता है, नींद उससे उतनी ही दूर भागती है। वह सोचता है, 'शायद मुझे नींद न आने की बीमारी हुई है।' यह विचार उसे इतना जकड़ लेता है कि उसे रोज जो नींद आती थी, वह आनी भी बंद हो जाती है।

उपरोक्त उदाहरणों से समझें कि अकसर लोगों के साथ यही होता है। जब उनके साथ कोई एक विचार चिपक जाता है तो वे वही विचार दिन-रात करने लगते हैं। यदि किसी ने उन्हें उस विचार से ध्यान केंद्र हटाने का प्रशिक्षण नहीं दिया तो उनके ये विचार बढ़ते ही जाते हैं।

जिस इंसान के मन से नकारात्मक विचार चिपक जाते हैं, उसके शरीर पर नक्षत्रों का असर १० प्रतिशत से बढ़कर १०० प्रतिशत तक हो जाता है। इससे

छुटकारा पाने के लिए ऐसे लोगों को कुछ कर्मकाण्ड दिए जाते हैं, जो उन्हें राहत देते हैं। हर इंसान प्रतिपल कुछ न कुछ सोच रहा होता है और उन विचारों के कारण वैसी ही घटनाएँ होती रहती हैं। हालाँकि इंसान सीधे-सीधे नकारात्मक नहीं सोचता कि इस-इस तरह मेरे साथ दुर्घटना होनेवाली है मगर उसके विचार तो इस तरह के ही होते हैं, जिनसे वह उन दुर्घटनाओं को आकर्षित करता है। उदाहरण के लिए- किसी को सुबह उठते ही यह विचार आए कि 'आज का दिन कुछ डल (बुझा हुआ सा) महसूस हो रहा है' तो उसे यह लगने लगता है कि आज का दिन बुरा ही गुजरेगा। उसका वह विचार मन ही मन काम शुरू कर देता है। फिर कहीं टकराने या लड़खड़ाने जैसी कोई छोटी-सी ही घटना क्यों न हो। इन घटनाओं की वजह से उसे धीरे-धीरे यह भरोसा होता जाता है कि 'आज का दिन तो बुरा ही गुजरेगा।' फिर आगे आनेवाला हर विचार उसे इसका सबूत देना शुरू करता है।

इस तरह एक नकारात्मक विचार कई घटनाओं को आकर्षित कर सकता है। फिर दिन पूरा होने के बाद उसे विचार आएगा कि 'मैंने तो ऐसा सोचा ही नहीं था, फिर भी ऐसी नकारात्मक घटनाएँ क्यों हुईं?' जबकि सच तो यह है कि विचारों के आते ही हम तुरंत उनसे चिपक जाते हैं। अगर हमारी विचारों की समझ बढ़ती है तो हम इन विचारों को सहारा नहीं देते। सकारात्मक विचारों और तेजज्ञान की समझ के जरिए हम उनकी दिशा बदल सकते हैं। अतः सुबह उठते ही यदि यह विचार आया कि 'आज का दिन अच्छा नहीं होगा' तो उस विचार में बहें नहीं, उल्टा उससे ध्यान केंद्र हटाकर नया विचार सोचें कि 'आज का दिन बढ़िया होगा।' किसी को विचार आए कि 'आज का दिन बोरियत भरा जानेवाला है' तो तुरंत उस विचार को हटाकर नया विचार शुरू करें कि 'आज का दिन आनंदित होगा।' इन्हीं आशावादी विचारों से हम देखेंगे कि हमारा हर दिन बहुत ही आनंद में बीतेगा।

अगर दस सूखी लकड़ियों में एक गीली लकड़ी डालकर सभी में आग लगा

दी जाए तो गीली लकड़ी भी सबके साथ जल जाएगी। इसका मतलब है कि अगर आपका विश्वास पक्का है और आपमें धीरज की कमी नहीं है तो बाहर के नक्षत्रों तथा अंकों का आप पर कोई असर नहीं होता। होता भी है तो वह एक गीली लकड़ी की तरह सूखी लकड़ियों (आत्मविश्वास) के साथ जल जाएगा।

जो लोग नक्षत्रों पर यकीन कर दिन की शुरुआत करते हैं, उन्हें अकसर वैसे ही सबूत मिलते हैं, जैसे उनके नक्षत्रों के हिसाब से होते हैं क्योंकि उनका अपने विचारों पर नियंत्रण नहीं होता। हालाँकि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो नकारात्मक विचारों का भी सही इस्तेमाल करके उन्हें सीढ़ी बना लेते हैं और उनके दुश्चक्र से मुक्ति पा लेते हैं।

यदि आपके विचार सकारात्मक हैं तो नक्षत्रों या अंकों का असर आपके जीवन पर इतना कम होता है कि आपको पता भी नहीं चलता। इंसान के जीवन पर विचारों का परिणाम पहले होता है और नक्षत्रों का बाद में इसलिए। अपना ध्यान नब्बे प्रतिशतवाले हिस्से यानी विचारों पर लगाएँ। विचारों से नक्षत्र बदलते हैं इसलिए विचार बदलने की फिक्र करें, न कि नक्षत्र बदलने की। जब पृथ्वी के सभी लोग एक साथ सकारात्मक विचार रखेंगे तब संपूर्ण विश्व एक साथ बदल जाएगा।

विचारों की स्लिप
कर्म बैंक

आपके विचार बूमरैंग की तरह पलटकर आपके पास ही आते हैं। बूमरैंग एक ऐसा हथियार होता है, जो फेंकने पर वापस उसी इंसान के पास लौटकर आता है, जिसने उसे फेंका होता है। इससे समझें आप दूसरों के प्रति जो भी विचार रखते हैं, चाहे वे अच्छे हों या बुरे, वे आपके पास ही लौटकर आते हैं। इसलिए अब फैसला करें कि आप कौन-से विचारों तथा कर्मों को आमंत्रित करना चाहेंगे?

कर्म बैंक और कीमती विचार :

कर्मों की एक बैंक है, जिसमें आपका खाता है। उसमें आपके बहुत सारे कर्म जमा हैं। उस बैंक में आपके कुछ कर्म फिक्स डिपॉजिट के रूप में हैं। आप उनमें से कुछ कर्म निकालते हैं और कुछ नए डालते हैं।

इस जीवन रूपी बैंक में अच्छे और बुरे, दोनों तरह के कर्म हैं। आपके बैंक में जो संचित कर्म हैं, वह आपका जमा किया हुआ डिपॉजिट (Deposit) है। उस डिपॉजिट में से आप जिस कर्म फल को अपने विचारों द्वारा आमंत्रित करना चाहते हैं, उसके लिए आपको बैंक में वैसी ही स्लिप भरनी पड़ती है। अब आप कौन सी स्लिप भरना चाहते हैं, यह आप पर निर्भर है। आप जैसी स्लिप भरेंगे, वैसा

पैसा (फल) आपको मिलेगा।

जो पैसा आप बैंक से निकालते हैं, उसका इस्तेमाल भी करते हैं। कोई उसका इस्तेमाल शराब पीने के लिए करता है तो कोई दवा पीने के लिए। इस तरह आप फिर से नए कर्म बैंक में अपने कर्म डालते जाते हैं। हर इंसान अपनी जरूरत और चाहत के अनुसार उस पैसे का इस्तेमाल करता है। इंसान उस पैसे का इस्तेमाल चाहे जैसे भी करे मगर इसके पीछे उसका एक ही मकसद होता है, वह है आनंद की तलाश। हर इंसान आनंद चाहता है। आप कर्म की बैंक में इसलिए जाते हैं क्योंकि आप भी आनंद पाना चाहते हैं। अतः कर्म की बैंक में स्लिप भरते वक्त हमेशा यह ध्यान रखें कि कहीं गलत स्लिप तो नहीं भर रहे हैं और हमेशा सही स्लिप कैसे भरें। हमेशा अपने विचारों द्वारा सही घटनाएँ आमंत्रित करें।

इस उपमा द्वारा यह समझाने का प्रयास किया गया है कि जीवन में होनेवाली हर घटना का स्रोत 'विचार' है। विचार एक सूक्ष्म कर्म है, जिसकी ओर बहुधा लोग ध्यान नहीं देते हैं।

जैसे सुबह-सुबह अखबार में राशिफल पढ़कर आप चिंतित हो जाते हैं कि 'मेरे साथ आज ऐसा-ऐसा होने जा रहा है।' फिर आप देखते हैं कि वाकई आपके साथ ठीक वैसा ही हुआ, जैसा अखबार में लिखा था। जरा सोचें कि कहीं विचार कर-करके आपने ही तो उस घटना को आमंत्रित नहीं किया? कहीं यह घटना विचार रूपी कर्म का परिणाम तो नहीं?

दरअसल, कोई भी घटना आप अपने विचारों के जरिए आमंत्रित करते हैं इसलिए हमेशा देखें कि कहीं बैंक में गलत स्लिप (गलत विचार) तो नहीं भरी जा रही है? विचार नियम जानकर उसका सही इस्तेमाल करें। आशावादी विचारों से अपने जीवन में चमत्कारों को आमंत्रित करें।

●●●

विचारों की सर्वेक्षण रिपोर्ट

लगभग १४००० लोगों से जब विचार नियम जानने के लिए सर्वे किया गया तब नीचे दिया गया तथ्य सामने आया। यह सच्चाई जानकर आप तुरंत अपने विचारों पर काम शुरू कर सकते हैं।

दिन में आपको कितने विचार आते हैं?

	पुरुष	स्त्री	कुल	प्रतिशत
थोड़े विचार	2839	1522	4361	31
ज्यादा विचार	3587	1811	5398	39
अनगिनत विचार	2589	1523	4112	30

इसका अर्थ 40 प्रतिशत लोग अनेकों विचारों से भरे हुए हैं।

क्या आप विचारों से परेशान होते हैं?

	पुरुष	स्त्री	कुल	प्रतिशत
हाँ	5054	3458	8512	61
नहीं	3829	1530	5359	39

इसका अर्थ 60 प्रतिशत से ज्यादा लोग अपने विचारों से परेशान हैं।

आपको रोजमर्रा के जीवन में कौन से विचार ज्यादा रहते हैं?

	पुरुष	स्त्री	कुल	प्रतिशत
नकारात्मक	1963	1174	3137	23
सकारात्मक	4459	2082	6541	47
न्यूट्रल (तटस्थ)	2653	1540	4193	30

इसका अर्थ लगभग 45 प्रतिशत लोग सकारात्मक सोच रखते हैं।

क्या आप मानते हैं कि विचारों का हमारे जीवन पर बहुत असर होता है?

	पुरुष	स्त्री	कुल	प्रतिशत
हाँ	8264	4571	12835	93
नहीं	750	286	1036	7

इसका अर्थ लगभग 90 प्रतिशत लोगों के जीवन पर विचारों का असर होता है, ऐसा वे मानते हैं।

क्या आप विचारों को दिशा देते हैं?				
	पुरुष	स्त्री	कुल	प्रतिशत
हाँ	4755	2411	7166	52
नहीं	660	344	1004	7
कभी-कभी	3483	2218	5701	41

इसका अर्थ लगभग 50 प्रतिशत लोग दिशा के साथ जीवन जी रहे हैं।

क्या आप विचारों की शक्ति का लाभ लेना (मन को वश में करना) चाहते हैं?				
हाँ	8248	4528	12776	92
नहीं	754	341	1095	8

इसका अर्थ 90 प्रतिशत से ज्यादा लोग विचारों की शक्ति का लाभ लेना चाहते हैं।

क्या आप प्रार्थना में विश्वास रखते हैं?				
हाँ	8245	4644	12889	93
नहीं	787	195	982	7

इसका अर्थ लगभग 90 प्रतिशत से ज्यादा लोग प्रार्थना में विश्वास रखते हैं।

क्या आप 9:09 सुबह-शाम विश्व शांति के लिए प्रार्थना करना चाहते हैं?				
हाँ	7350	4250	11600	84
नहीं	1656	615	2271	16

इसका अर्थ 80 प्रतिशत से ज्यादा लोग विश्व शांति के लिए प्रार्थना करना चाहते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक पढ़ने के बाद आप अपने अभिप्राय इस पते पर भेज सकते हैं :
Tejgyan Global Foundation,
Pimpri Colony Post office, P.O. Box 25,
Pune - 411 017. Maharashtra (India).

तेजज्ञान फाउण्डेशन - परिचय

तेजज्ञान फाउण्डेशन आत्मविकास से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने का एक रास्ता है। जिसे ISO 9001:2008 का प्रमाणपत्र मिल चुका है। अर्थात फाउण्डेशन में जिस पद्धति से ज्ञान दिया जाता है, उस पद्धति को प्रमाणपत्र दिया गया है।

ISO 9001:2008 प्रमाणपत्र एक स्वतंत्र जाँच प्रणाली है, जो एक संस्था की कार्यप्रणाली को प्रमाणित करती है। लेखा-परीक्षकों (Auditors) द्वारा तेजज्ञान फाउण्डेशन में सिखाई जानेवाली पद्धति, निरीक्षण प्रक्रिया एवं गुणवत्ता प्रणाली की प्रामाणिकता को लगातार जाँचा गया। जिसके बाद इन सभी पहलुओं को संतोषजनक पाकर फाउण्डेशन को यह प्रमाणपत्र दिया गया।

फाउण्डेशन का लक्ष्य आपको नकारात्मक विचार से सकारात्मक विचार की ओर बढ़ाना है। सकारात्मक विचार से शुभ विचार यानी हॅपी थॉट्स (विधायक आनंदपूर्ण विचार) और शुभ विचार से निर्विचार की ओर बढ़ा जा सकता है। निर्विचार से ही आत्मसाक्षात्कार संभव है। शुभ विचार (Happy Thoughts) यानी यह विचार कि 'मैं हर विचार से मुक्त हो जाऊँ।' शुभ इच्छा यानी यह इच्छा कि 'मैं हर इच्छा से मुक्त हो जाऊँ।'

ज्ञान का अर्थ है सामान्य ज्ञान लेकिन तेजज्ञान यानी वह ज्ञान जो ज्ञान व अज्ञान के परे है। कई लोग सामान्य ज्ञान की जानकारी को ही ज्ञान समझ लेते हैं लेकिन असली ज्ञान और जानकारी में बहुत अंतर है। आज लोग सामान्य ज्ञान के जवाबों को ज्यादा महत्त्व देते हैं। उदाहरण के तौर परह्न कर्म और भाग्य, योग और प्राणायाम, स्वर्ग और नरक इत्यादि। आज के युग में सामान्य ज्ञान प्रदान करनेवाले लोग और शिक्षक कई मिल जाएँगे मगर इस ज्ञान को पाकर जीवन में कोई बड़ा परिवर्तन नहीं होता। यह ज्ञान या तो केवल बुद्धि विलास है या फिर अध्यात्म के नाम पर बुद्धि का व्यायाम है।

सभी समस्याओं का समाधान है तेजज्ञान। भय से मुक्ति, चिंतारहित व क्रोध से आज़ाद जीवन है तेजज्ञान। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक

और आध्यात्मिक उन्नति के लिए है तेजज्ञान। तेजज्ञान आपके अंदर है, आएँ और इसे पाएँ।

यदि आप ऐसा ज्ञान चाहते हैं, जो सामान्य ज्ञान के परे हो, जो हर समस्या का समाधान हो, जो सभी मान्यताओं से आपको मुक्त करे, जो आपको ईश्वर का साक्षात्कार कराए, जो आपको सत्य पर स्थापित करे तो समय आ गया है तेजज्ञान को जानने का। समय आ गया है शब्दोंवाले सामान्य ज्ञान से उठकर तेजज्ञान का अनुभव करने का।

अब तक अध्यात्म के अनेक मार्ग बताए गए हैं। जैसे जप, तप, मंत्र, तंत्र, कर्म, भाग्य, ध्यान, ज्ञान, योग और भक्ति आदि। इन मार्गों के अंत में जो समझ, जो बोध प्राप्त होता है, वह एक ही है। सत्य के हर खोजी को अंत में एक ही समझ मिलती है और इस समझ को सुनकर भी प्राप्त किया जा सकता है। उसी समझ को सुनना यानी तेजज्ञान प्राप्त करना है। तेजज्ञान के श्रवण से सत्य का साक्षात्कार होता है, ईश्वर का अनुभव होता है। यही तेजज्ञान सरश्री तेजपारखी महाआसमानी शिविर में प्रदान करते हैं।

■ ■ ■

महाआसमानी महानिवासी शिविर

यदि आपके पास सत्य प्राप्त करने की आकांक्षा अथवा इच्छा है तो पाँच दिनी महाआसमानी शिविर में आपका स्वागत है, जहाँ इस समझ में आपको सहभागी बनाया जाएगा। इस शिविर में भाग लेने के लिए आपको कुछ खास माँगें पूरी करनी हैं। जैसे -

१) आपको सत्य-स्थापना शिविर में भाग लेना होगा, जहाँ आप सीखेंगे - वर्तमान के हर पल को कैसे जिया जाए और निर्विचार दशा में कैसे प्रवेश पाएँ।

२) आपको कुछ प्राथमिक प्रवचनों में उपस्थित होना है, जहाँ आप उस समझ को आत्मसात करते हैं, जो आपने सत्य-स्थापना शिविर में प्राप्त की है और तब आप महाआसमानी शिविर के लिए तैयार होते हैं।

महाआसमानी शिविर में असली अध्यात्म और सीधा सत्य तीन भागों में बताया जाता है– १) हर वर्तमान पल को जीना, वर्तमान यानी न भूत का बोझ, न भविष्य की चिंता २) 'मैं कौन हूँ', यह अपने ही अनुभवों से जानना ३) स्वबोध की अवस्था में स्थापित होना। यह शिविर तेजगुरु सरश्री की शिक्षाओं पर आधारित है।

स्वबोध यानी **'जो आप वास्तव में हैं'** को जानने के लिए आए हुए सभी लक्षार्थियों के लिए यह महाआसमानी शिविर है। यह शिविर साल में तीन या चार बार आयोजित होता है, जिसका लाभ हजारों खोजी उठाते हैं। यह शिविर चेतना की दौलत बढ़ाने के लिए तथा अंतिम सफलता पाने के लिए सत्य के हर खोजी के लिए अनिवार्य है। महाआसमानी शिविर में ईश्वरीय ज्ञान प्राप्ति (सेल्फ रियलाइजेशन) के बाद आप वह नहीं रह जाएँगे, जो आज आप हैं। आप नकली आनंद से दूर, असली आनंद के मार्ग पर चलने लगेंगे।

महाआसमानी ज्ञान पाने की तैयारी हर खोजी अपने नजदीक के तेजस्थान पर कर सकता है। आप महाआसमानी शिविर की तैयारी फाउण्डेशन में उपलब्ध पुस्तकों, सी.डी. और कैसेट को सुनकर भी कर सकते हैं। इसके अलावा आप टी.वी. और रेडियो पर तेजगुरु सरश्री के प्रवचनों का लाभ भी ले सकते हैं मगर याद रहे, ये पुस्तकें, कैसेट, टी.वी. व रेडियो के प्रवचन शिविर का परिचय मात्र है, तेजज्ञान नहीं। आप महाआसमानी शिविर में भाग लेकर तेजज्ञान का आनंद ले सकते हैं।

मैं कौन हूँ? मैं यहाँ क्यों हूँ? मोक्ष का अर्थ क्या है? क्या इसी जन्म में मोक्ष प्राप्ति संभव है? यदि ये सवाल आपके अंदर हैं तो यह शिविर उसका जवाब है।

महाआसमानी शिविर आपके जीवन का लक्ष्य है क्योंकि यह शिविर आपको भयमुक्त और तनावमुक्त जीवन देता है, दुःख से मुक्त और दुःखी से भी मुक्ति देता है, सभी समस्याओं का समाधान करता है, आपको नकारात्मक विचारों से निकालकर आत्मसाक्षात्कार कराता है तथा सीधा, सरल, शक्तिशाली और समृद्ध जीवन देता है।

महाआसमानी शिविर की तैयारी नीचे दिए गए स्थानों पर करवाई जाती है– पुणे, मुंबई, दिल्ली, सांगली, कोपरगांव, बार्शी, सातारा, जलगांव,

अहमदाबाद, कोल्हापुर, नासिक, अहमदनगर, औरंगाबाद, जूनागढ़, बारामती, मालेगांव, नागपुर, हैदराबाद, भोपाल, रायपुर, चेन्नई ।

इन पाँच दिनी महाआसमानी शिविर में भाग लेकर (जहाँ आपको आकर रहना होता है), आप अपनी सत्य की खोज पूर्ण कर सकते हैं। इस शिविर के लिए भोजन और रहने की व्यवस्था की जाती है।

महाआसमानी महानिवासी शिविर में भाग लेने के लिए संपर्क स्थान

पूना (रजिस्टर्ड ऑफिस) : विक्रांत कॉम्प्लेक्स, तपोवन मंदिर के नजदीक, पिंपरी, पूना-४११ ०१७. फोन : 020-27411240, 27412576

दिल्ली सेंटर : ४६, अनंत राम कॉम्प्लेक्स, सेक्टर १३, आर. के. पुरम, नई दिल्ली ११००६६ फोन : 011-32951210, 09891059875

आगामी महानिवासी शिविर में अपना स्थान आरक्षित करने के लिए संपर्क

09921008060, 09011013208

महाआसमानी महानिवासी शिविर 'मनन आश्रम' पर आयोजित किया जाता है। यह आश्रम पुणे शहर के बाहरी क्षेत्र में पहाड़ों और निसर्ग के असीम सौंदर्य के बीच बसा हुआ है। इस आश्रम में पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग, कुल मिलाकर ६०० लोगों के रहने की व्यवस्था है। यह आश्रम पुणे शहर से १७ किलोमीटर की दूरी पर है। हवाई मार्ग, सड़क राजमार्ग और ट्रेन के जरिए पुणे आसानी से पहुँचा जा सकता है।

महाआसमानी महानिवासी शिविर स्थान

मनन आश्रम, पूना, सर्वे नं. ४३, सनस नगर, नांदोशी गाँव, किरकट वाडी फाटा, तालुका - हवेली, जिला - पूना - ४११ ०२४. फोन : 09921008060

सरश्री - अल्प परिचय

स्वीकार मंत्र मुद्रा

तेजगुरु सरश्री की आध्यात्मिक खोज का सफर उनके बचपन से प्रारंभ हो गया था। इस खोज के दौरान उन्होंने अनेक प्रकार की पुस्तकों का अध्ययन किया। इसके साथ ही अपने आध्यात्मिक अनुसंधान के दौरान अनेक ध्यान पद्धतियों का अभ्यास किया। उनकी इसी खोज ने उन्हें कई वैचारिक और शैक्षणिक संस्थानों की ओर बढ़ाया। इसके बावजूद भी वे अंतिम सत्य से दूर रहे।

उन्होंने अपने तत्कालीन अध्यापन कार्य को भी विराम लगाया ताकि वे अपना अधिक से अधिक समय सत्य की खोज में लगा सकें। जीवन का रहस्य समझने के लिए उन्होंने एक लंबी अवधि तक मनन करते हुए अपनी खोज जारी रखी। जिसके अंत में उन्हें आत्मबोध प्राप्त हुआ। आत्मसाक्षात्कार के बाद उन्होंने जाना कि अध्यात्म का हर मार्ग जिस कड़ी से जुड़ा है वह है - समझ (अंडरस्टैंडिंग)।

सरश्री कहते हैं कि 'सत्य के सभी मार्गों की शुरुआत अलग-अलग प्रकार से होती है लेकिन सभी के अंत में एक ही समझ प्राप्त होती है। 'समझ' ही सब कुछ है और यह 'समझ' अपने आपमें पूर्ण है। आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति के लिए इस 'समझ' का श्रवण ही पर्याप्त है।'

सरश्री ने एक हजार से अधिक प्रवचन दिए हैं और पचास से अधिक पुस्तकों की रचना की है। ये पुस्तकें दस से अधिक भाषाओं में अनुवादित की जा चुकी हैं और प्रमुख प्रकाशकों द्वारा प्रकाशित की गई हैं, जैसे पेंगुइन बुक्स, हे हाऊस पब्लिशर्स, जैको बुक्स, हिंद पॉकेट बुक्स, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस, प्रभात प्रकाशन, राजपाल अॅण्ड सन्स इत्यादि।

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन द्वारा प्रकाशित पुस्तकें

विश्व में पहली बार 45 शहरों में, 9 भाषाओं में, एक ही दिन प्रकाशित पुस्तक

Total Pages - 168
Price - 125/-
Also available in English, Marathi, Gujarati, Malayalam, Kannada, Telugu, Bengali & Punjabi

निःशब्द संवाद का जादू

जीवन की १११ जिज्ञासाओं का समाधान

सात खंडों में विभाजित यह पुस्तक सवाल-जवाब के रूप में है। जिनमें अध्यात्म, दैनिक जीवन में आनेवाली समस्याओं संबंधित प्रश्न, ईश्वर, आत्मक्षात्कार, आत्मबोध, व्यवसाय आदि विषय समाहित हैं। दरअसल ये प्रश्न सृष्टि को जानने के रहस्य हैं, जिनके जवाब ईश्वर ने संकेतों के माध्यम से कहीं छिपा दिए हैं और हमें उन संकेतों को समझते हुए उन रहस्यों को जानना है। पुस्तक की भाषा अत्यंत सरल और सहज है। इतने गंभीर विषय को लेखक इतनी आसानी से कह देते हैं। यदि आप भी जीवन-रहस्यों व सत्य की खोज में हैं तो यह पुस्तक उन तक पहुँचने का मार्ग बन सकती है।

विश्व में पहली बार 60 शहरों में, 10 भाषाओं में एक ही दिन प्रकाशित पुस्तक

Total Pages - 240
Price - 125/-
Also available in Marathi, English, Kannada, Telugu, Tamil, Punjabi, Gujarati, Oriya & Malayalam

स्वयं का सामना -

हरक्युलिस की आंतरिक खोज

प्रस्तुत पुस्तक में न्याय, स्वास्थ्य, खुशी और रिश्तों पर अनोखी समझ देनेवाली अद्‌भुत खोज की प्रणाली दी गई है, जो व्यक्तित्व विकास के लिए एक महत्त्वपूर्ण रचना है। इस पुस्तक में एक अनोखे ढंग से आत्मपरीक्षण तथा आत्मदर्शन करवाया गया है। हँसते-खेलते छोटे-छोटे कथानकों के माध्यम से इस सत्य को प्रकाश में लाया गया है कि किस तरह से दूसरों के प्रति की गई शिकायत की जड़ हमारे अंदर ही छिपी होती है। पुस्तक में भिन्न-भिन्न किरदारों द्वारा जीवन में होनेवाली उन सामान्य घटनाओं पर खोज करवाई गई है, जो आए दिन उन्हें दुःख देती रहती हैं।

Total Pages - 208

Price (with CD) - 100/-

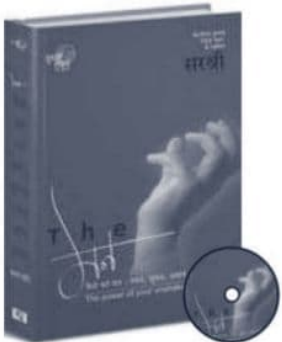
Price
(without CD) - 85/-

Also available in English

शांति की शक्ति

आपका लक्ष्य

इस पुस्तक का सार इसमें शामिल १० अनूठे और शक्तिशाली विचार हैं। एक-एक विचार दस अध्यायों का शीर्षक हैं। उन्हें दस विचार कहें या दस समाधान या दस नवाचार - आप इन विचारों को कैसे समझते हैं और इन पर कैसे अमल करते हैं... भले ही ये सिर्फ विचार हैं... इसी से यह तय होगा कि आप निष्क्रिय शांति के पक्षधर हैं या सक्रिय शांति के।

इस पुस्तक में पढ़ें - १) शांति को सबसे पहले कैसे रखें? २) स्वयं को व औरों को हृदय से मार्गदर्शित कैसे करें? ३) स्वीकृति क्यों कारगर होती है? ४) शांति ही शांति कैसे लाएगी? ५) दूसरों को समस्या मानना ही एकमात्र समस्या है। ६) आपका सच्चा स्वभाव कौन-सा है? ७) विश्व नागरिक कैसे बनें?

Total Pages - 224
Price - 95/-
Price (with CD) - 125/-

Also available in Marathi, English & Gujarati

The मन -

कैसे बने मन : नमन, सुमन, अमन और अकंप

जीवन सिर्फ जीने का ही नाम नहीं है बल्कि जीवन तभी सार्थक होगा, जब व्यक्ति पृथ्वी लक्ष्य को साकार कर सकेगा। शुद्ध मन से किया गया मनन ही इस लक्ष्य को पूर्णता प्रदान करता है। मन के सकारात्मक अभिव्यक्ति से ही सुविचारों के अनुभव का प्रत्यक्ष साक्षात्कार हो सकता है।

मन क्या है? मन – नमन, अमन, सुमन और अकंप कैसे बने? किस प्रकार मन को उचित प्रशिक्षण दिया जाए आदि विषयों के साथ–साथ पाठक मन को जिताकर जीतने का अंतिम रहस्य भी जान सकते हैं।

सरश्री की यह पुस्तक **'द मन'** मन के विचारों और प्रभावों पर विस्तार से प्रकाश डालती है। पुस्तक चार खण्डों में विभक्त है। जिसमें पाठकों को समझाने के लिए एक माह की अवधि तक प्रतिदिन के लिए एक–एक पाठ की रचना की गई है।

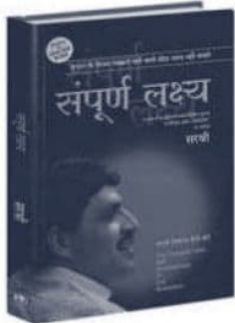
Total Pages - 200

Price - 140/-

Also available in Marathi & English

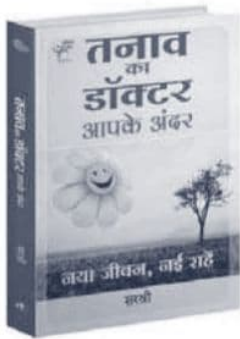
स्वसंवाद का जादू - अपना रिमोट कंट्रोल कैसे प्राप्त करें

मूलतः ५ खण्डों में विभक्त इस पुस्तक के हर एक खण्ड में अनेक रोचक कहानियों द्वारा इसके महत्त्व को गहराई से समझाया गया है। स्वसंवाद के द्वारा पाठक सुख-दुःख के रहस्य, विचारों की दिशा, स्वसंवाद संदेश, रोग निवारण, सेल्फ रिमोट कंट्रोल, कार्य की पूर्णता, नफरत से मुक्ति, उत्तम स्वसंवाद और नए विचारों को प्राप्त करने के उपाय जान सकते हैं। सरश्री कहते हैं – सकारात्मक स्वसंवाद पर विश्वास रखने से ही उत्तम जीवन जीने का पथ प्रशस्त हो सकता है। भावनाओं में भक्ति और शक्ति की युक्ति द्वारा कुदरत से सीधा संवाद स्थापित किया जा सकता है।

कुल मिलाकर यह पुस्तक स्वसंवाद की महत्ता को रेखांकित करते हुए पाठकों को नई दिशा देती है।

Pages - 248
Price - 150/-
Also available in Marathi, English & Gujarati

संपूर्ण लक्ष्य

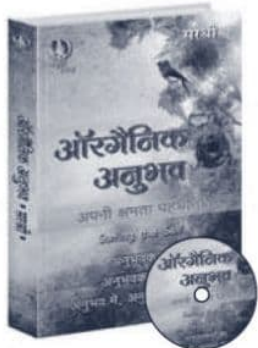
जीवन में लक्ष्य का निर्धारण अति आवश्यक है। बिना नियोजित लक्ष्य के अपेक्षित परिणाम की आशा ही व्यर्थ है। संपूर्ण विकास इंसान का लक्ष्य होता है किंतु जागरूकता के अभाव में लक्ष्य आधा-अधूरा रह जाता है।

यह पुस्तक इसी विषय पर केन्द्रित है, जो इंसान को संपूर्ण, शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक व आध्यात्मिक विकास की दिशा में मार्गदर्शन कराती है। जिससे वह स्वत: संपूर्ण विकास का लक्ष्य प्राप्त कर सकता है। पुस्तक में तेजगुरू सरश्री तेजपारखी के प्रेरक प्रवचनों एवं लेखों का संकलन किया गया है।

Total Pages - 192

Price - 95/-

Delux (with CD)
Price - 125/-

तनाव का डॉक्टर आपके अंदर - नया जीवन, नई राहें

तनाव! तीन अक्षरों का यह छोटा सा शब्द किसी भी इंसान के जीवन को तबाह कर सकता है। हम में से शायद ही कोई ऐसा इंसान होगा जिसे तनाव का मतलब न पता हो या फिर जो अभी तक इसके संपर्क में न आया हो। तो ऐसे में कोई क्या करें? क्या इस दुष्चक्र से बचने का कोई रास्ता नहीं है? क्या हम आज के समय में रहते हुए तनावमुक्त जीवन की कल्पना नहीं कर सकते? आपके इन सभी प्रश्नों का जवाब आपको प्रस्तुत पुस्तक के माध्यम से मिल सकता है। पुस्तक में, वार्तालाप के माध्यम से आपके सभी प्रश्नों के उत्तर, सरल बोध कथाओं और उदाहरणों के माध्यम से देने का प्रयास किया गया है। इसलिए यहाँ लेखक ने तनाव से संबंधित कोई ज्ञान देने का प्रयास न करके, तनाव के कारण, लक्षणों तथा कैसे और किसके माध्यम से उसका उपचार किया जाए आदि उपाय ही बताए हैं।

with CD

Total Pages- 200
Price - 125/-

ऑरगैनिक अनुभव - अपनी क्षमता पहचानो

सत्य क्या है...? असत्य का दूसरा पहलू..! मात्र भ्रम...! या कुछ और ...! जो दिखाई दे रहा है, क्या वह सत्य है? या फिर सत्य दिखाई नहीं देता? आज जिसे हम सुख कहते हैं, कल वही गले का फंदा बन जाता है। आज जो नापसंद है, कल वही पसंद आने लगता है। क्या सत्य क्षणिक है? क्या हर क्षण का सत्य अलग-अलग है? क्या 'समय' को सत्य कहा जा सकता है? लेकिन वह भी तो हर पल बदलता रहता है? जिसे हम सत्य समझते आए, वह कहीं मन का खेल तो नहीं?

इस पुस्तक में कहानियों और उपमाओं के माध्यम से इसी शाश्वत सत्य की ओर इशारा किया गया है। जो लोग सत्य अनुभव के लिए एक अरसे से भटक रहे हैं, उनके लिए यह पुस्तक स्मृति चिन्ह, सत्य संकेतक है; स्व अस्तित्व का एक अनमोल वरदान, ऑरगैनिक अनुभव है।

Total Pages -200

Price - 150/-

Also available in Marathi & English

संपूर्ण ध्यान - २२२ सवाल

यह पुस्तक विद्यार्थियों, खोजियों, शिष्यों, साधकों और भक्तों को ध्यान की गहराई में उतारने का एक सशक्त माध्यम है। इस पुस्तक में विद्यार्थी से लेकर भक्त की यात्रा में ध्यान से संबंधित २२२ प्रश्नों के जवाब दिए गए हैं, जिसके मुख्य पाँच भाग, तीन विभाग व छः कदम हैं। इस पुस्तक का उद्देश्य है 'ध्यान' के बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों के प्रश्न सुलझाना तथा हर अवस्था के खोजी को उसका जवाब देना।

Total Pages - 224

Price - 105/-

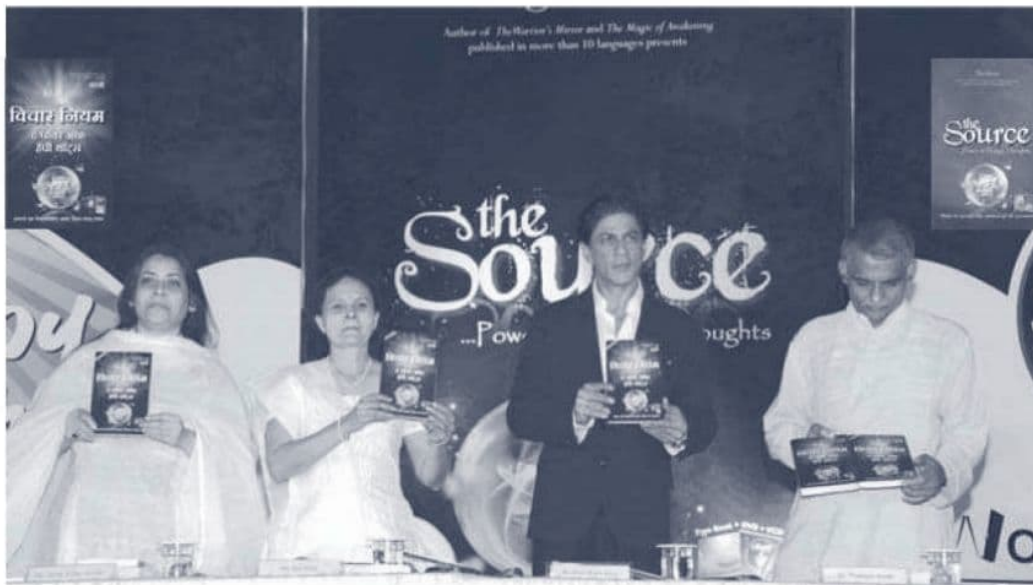
प्रार्थना बीज -

विश्वास बीज एक अद्भुत शक्ति

'प्रार्थना बीज' इस विषय पर केन्द्रित पुस्तक के प्रथम खण्ड में प्रार्थना की आवश्यकताओं, उद्देश्य, बाधाओं आदि के बारे में लोक कथाओं द्वारा प्रकाश डाला गया है। साथ ही प्रार्थना को असरदार बनाने के उपायों तथा विभिन्न धर्मों और संतों की अलग-अलग प्रार्थनाओं पर व्यापक चर्चा की गई है। पुस्तक के द्वितीय खण्ड में विश्वास बीज की चर्चा उल्लेखित है। लेखक के अनुसार विश्वास का बीज बो कर मनुष्य भक्ति, शक्ति और कृपा का फल प्राप्त कर सकता है। अज्ञानता के अंधकार से घिरा मनुष्य प्रस्तुत पुस्तक द्वारा विश्वास बीज की दिखाई राह पर चलकर मुक्ति पा सकता है।

11.11.2011 को 111 शहरों में, 11 भाषाओं में, सरश्री द्वारा रचित एक ही दिन प्रकाशित पुस्तक

विचार नियम - द पॉवर ऑफ हॅपी थॉट्स

Also in - Hindi, Marathi, English, Gujarathi, Odiya.

बायी ओर से फिल्म निर्माती- फराह सुल्तान अहमद, तेजज्ञान फाउण्डेशन-व्यवस्थापकीय विश्वस्त- तेजविद्या, फिल्म अभिनेता शाहरुख खान और वरिष्ठ समाज सेवक, मैगसेसे पुरस्कार विजेता- डॉ. प्रकाश आमटे

पुस्तकें प्राप्त करने के लिए नीचे दिए गए पते पर मनीऑर्डर द्वारा पुस्तक का मूल्य भेज सकते हैं। पुस्तकें रजिस्टर्ड, कुरियर अथवा वी.पी.पी. द्वारा भेजी जाती हैं। इसके लिए नीचे दिए गए पते पर संपर्क करें।

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन, पिंपरी कॉलनी, पोस्ट ऑफिस बॉक्स 25, पिंपरी-पूना - 411017 (महाराष्ट्र) मो.: 09011013210.

आप ऑन-लाइन शॉपिंग द्वारा भी पुस्तकों का ऑर्डर दे सकते हैं। लॉग इन करें - www.tgfonlinestore.com

पुस्तकें मँगवाने पर डाक-व्यय की छूट है और
४ से अधिक पुस्तकें मँगवाने पर डाक-व्यय के साथ १०% की भी छूट है।

आप कौन सी पुस्तकें पढ़ें

सभी के लिए

- संपूर्ण लक्ष्य • प्रार्थना बीज
- शांति की शक्ति : आपका लक्ष्य
- स्वसंवाद का जादू • सच्चा सोना
- सूक्ष्म विकारों पर विजय
- A to Z 26 सबक
- दुःख में खुश क्यों और कैसे रहें
- स्वीकार का जादू
- विचार नियम - तीसरा आयाम
- B.F.T. बॅच फ्लॉवर थेरेपी
- स्वयं का सामना • ग्रे बुक
- रिश्तों में नई रोशनी
- नींव नाइन्टी - नैतिक मूल्यों की संपत्ति
- पृथ्वी प्रतिसाद • स्वास्थ्य त्रिकोण
- महापुरुषों की कलम से
- कैसे लें ईश्वर से मार्गदर्शन
- तनाव का डॉक्टर आपके अंदर
- आत्मनिर्माण पीस बाय पीस

विद्यार्थियों के लिए

- नींव नाइन्टी - नैतिक मूल्यों की संपत्ति
- संपूर्ण लक्ष्य : संपूर्ण विकास कैसे करें
- निर्णय और जिम्मेदारी
- आत्मविश्वास सफलता का द्वार
- संपूर्ण सफलता का लक्ष्य
- संपूर्ण प्रशिक्षण - विकासपथ के 7 सूत्र

सत्य के खोजियों के लिए

- ध्यान दीक्षा : ध्यान का दान
- गुरूर से मुक्ति
- पृथ्वी लक्ष्य : मृत्यु का महासत्य
- कर्मात्मा और कर्म का सिद्धांत
- कर्मजीवन सरश्री और आप
- बुराई पर जीत प्राप्त करने का मार्ग
- प्रार्थना बीज
- निःशब्द संवाद का जादू
- खोज : परमात्मा को कैसे प्राप्त करें
- संपूर्ण जीवन रहस्य
- The मन - कैसे बने मन : नमन, सुमन, अमन और अकंप
- संपूर्ण ध्यान - २२२ सवाल
- मोक्ष - अंतिम सफलता का राजमार्ग
- The मीरा - भाव का प्रभाव
- भारत के दो महान जीवन भगवान बुद्ध, भगवान महावीर
- पृथ्वी चदरिया-आओ मिलें, संत कबीर से
- अनोखा अवतार - ग्लोबल और लीडरगम हनुमान • ऑरगैनिक अनुभव

वरिष्ठ नागरिकों के लिए

- मृत्यु उपरांत जीवन
- स्वास्थ्य त्रिकोण
- पृथ्वी लक्ष्य
- जीवन की नई कहानी मृत्यु के बाद

आप कौन सी पुस्तकें पढ़ें

अभिभावकों (Parents) के लिए

- परवरिश रहस्य
- आत्मनिर्भर कैसे बनें
- रिश्तों में नई रोशनी
- स्वास्थ्य त्रिकोण

व्यापारी / कर्मचारी के लिए

- कैसे करें ईश्वर की नौकरी
- तनाव का डॉक्टर आपके अंदर
- पैसा : रास्ता है मंजिल नहीं
- संपूर्ण सफलता का लक्ष्य
- विश्वास बीज

English Books

- SPIRIT OF NEW
- SELF ENCOUNTER
- INNER NINETY, HIDDEN INFINITY
- THE FIVE SUPREME SECRETS OF LIFE
- INVISIBLE CONFIDENCE VISIBLE FAITH
- SECRET OF HAPPINESS
- EXCUSE ME GOD...
- INNER MAGIC
- ASK FOR THE TORCH, NOT FOR THE STICK
- EXCUSE ME MONEY...
- THE ONE ABOVE
- REACH FOR THE CORE NOT FOR THE COVER
- THE COMPLETE MEDITATOR
- 365 HAPPY QUOTES
- WISH ANGER AWAY

बच्चों के लिए

- गुस्सा छू मंतर
- भय छू मंतर
- स्वीकार का जादू
- कौओं की नहीं, हंस की सुनो
- बुद्धा
- बच्चे कामयाब कैसे बनें

महिलाओं के लिए

- आत्मनिर्भर कैसे बनें
- स्वसंवाद का जादू
- स्वास्थ्य त्रिकोण
- जीवन के लिए खाना, खाने के लिए मत जीना

English Books

- HELP GOD TO HELP YOU
- THE MAGIC OF AWAKENING
- COMPLETE MEDITATION
- PARTOO - Conversations on Life after Death
- THE UNSHAKEN MIND
- THE SUPREME QUEST
- SELF ENQUIRY : With Understanding
- ENLIGHTENMENT
- ONE PLUS ONE EQUALS ELEVEN
- SURFING THE SELF
- THE SOUL PURPOSE
- EXCUSE ME LOVE & PEACE
- EXCUSE ME DEAR GOD...
- THE UNSHAKEN FLAME
- THE WORRIOR'S MIRROR
- MUKTI
- SELF ENCOUNTER - IN ACTION

उपरोक्त विषयों पर वी.सी.डी. और कॅसेट्स भी उपलब्ध हैं।

वी.सी.डी. द्वारा उपलब्ध मार्गदर्शन

१. सत्य के खोजियों के लिए

- God Realisation - ईश्वर प्राप्ति के ८ कदम
- The मन- कैसे बने मन : नमन, सुमन, अमन और अकंप
- एक भाव, एक दिशा - एक से व्यवहार असली अध्यात्म है
- मृत्यु उपरांत जीवन - Life After Death
- वर्तमान में कैसे रहें - आओ आश्चर्य करना सीखें
- पृथ्वी लक्ष्य भाग १ - पृथ्वी पर क्यों आए और क्या करें
- पृथ्वी लक्ष्य भाग २ - मृत्यु का महासत्य
- महाआसन - सीक्रेट इज सी ग्रेट
- पृथ्वी प्रतिसाद - पृथ्वी पर जीने के चार तरीके
- मोक्ष - कब, क्यों, कहाँ और कैसे
- आपका गुरु कौन - अपने गुरु को पहचानें
- मूर्तिपूजा करें या न करें - मूर्तिपूजा रहस्य
- सबसे बड़ी दौलत कैसे प्राप्त करें - चेतना के सात स्तर
- संघ ध्यान- कैसे और क्यों करें
- दिशा ध्यान - Attention Directed Meditation
- सुरक्षित ध्यान - पूर्व और अपूर्व तैयारी
- संपूर्ण ध्यान - The Complete Meditation

२. सभी के लिए

- स्वीकार का जादू - तुरंत खुशी कैसे पाएँ Instant Happiness
- आत्मविश्वास कैसे प्राप्त करें - Greatest Vibration on Earth
- जो कर हँसकर कर - अपनी मदद करने के लिए ईश्वर की मदद कैसे करें
- जीवन में कैसे खेलें, खिलें, खुलें - How to blossom in life
- आओ जीना सीखें - 13 Lessons of Life
- जीवन दर्शन और मान्यताएँ - मन की मान्यताएँ
- सदा खुश कैसे और क्यों रहें - दुःख में खुश रहने की कला
- सरल लेकिन शक्तिशाली जीवन कैसे जीएँ
- पूर्ण इंसान कैसे बनें - मैच्युरिटी कैसे प्राप्त करें
- स्वसंवाद का जादू - अपना रिमोट कंट्रोल कैसे प्राप्त करें
- निर्णय लेने की कला - वचनबद्ध निर्णय और जिम्मेदारी कैसे लें
- शांति की शक्ति आपका लक्ष्य

३. सभी रिश्तों के लिए

- रिश्तों में मधुरता कैसे लाएँ
- बच्चों का विकास कैसे करें - The Complete Parenting
- पति-पत्नी, पहचान और स्वभाव

For accessing our unique
'System for Wisdom' from Self-Help to
Self-Realization, please follow us on:

happy thoughts... The Tej Gyan	Website	www.tejgyan.org
Happy Thoughts WORLD PEACE PIECE BY PIECE	Special website for this book	www.powerofhappythoughts.com
TGF Online Store	Online shopping	www.tgfonlinestore.com
WordPress	Blog	ww.magicofawakening.com
facebook	Social networking	www.facebook.com/tejgyan
twitter	Micro-blogging	www.twitter.com/tejgyan
YouTube	Video channel	www.youtube.com/ TejgyanFoundation

तेजज्ञान फाउण्डेशन - मुख्य शाखाएँ

पूना (रजिस्टर्ड ऑफिस) : विक्रांत कॉम्प्लेक्स, तपोवन मंदिर के नजदीक, पिंपरी, पूना-४११ ०१७. फोन : 020-27411240, 27412576

मनन आश्रम : सर्वे नं. ४३, सनस नगर, नांदोशी गाव, किरकट वाडी फाटा, तालुका - हवेली, जिल्हा - पूना - ४११ ०२४. फोन : 09921008060

तेजज्ञान कार्यक्रम

* हर शनिवार शाम ७.२० जी जागरण चैनल पर प्रवचन
* हर मंगलवार सुबह ९.१५ रेडियो विविध भारती, एफ. एम. पूना पर प्रवचन
* शुक्रवार, शनिवार, रविवार सुबह ९.१५ पर 'तेजविकास मंत्र' रेडिओ विविध भारती, एफ. एम. पूना
* हर बुधवार सुबह ८.५५ रेडियो एम. डब्ल्यू. पूना, तेजज्ञान इनर पीस ॲण्ड ब्यूटी कार्यक्रम

नोट : *उपरोक्त कार्यक्रमों के समय बदल सकते हैं इसलिए समय पुष्टि करें।*

तेजज्ञान इंटरनेट रेडिओ

* २४ घंटे और ३६५ दिन तेजगुरु सरश्री के प्रवचन और भजनों का लाभ लें, तेजज्ञान इंटरनेट रेडिओ द्वारा। देखें लिंक - http://www.tejgyan.org/internetradio.aspx

---

पुस्तकों से संबंधित अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

09011013210 / 09623457873 / 020 - 27412434

Online Shopping cart available.

Visit us today : www.tgfonlinestore.com

Email : mail@tejgyan.com

Website : www.tejgyan.org, www.happythoughts.in

विश्व शांति के लिए लाखों लोग प्रतिदिन सुबह और रात ९:०९ मिनट पर प्रार्थना करते हैं। आप भी इसमें शामिल हो जाएँ।

तीसरा चमत्कार - विचार नियम

संपूर्ण जीवन ज्ञान के चार आयाम इस प्रकार हैं – आसनायाम (शारीरिक शक्ति का पहरेदार), प्राणायाम (साँस शक्ति का संचार), विचारायाम (सोच शक्ति का चमत्कार) और मौनायाम (मौन शक्ति का साक्षात्कार)।

विचारों के तीसरे और चौथे आयाम को इस पुस्तक में विचार सूत्र और मौन मंत्र के रूप में प्रस्तुत किया गया है। जिनके उपयोग से हम निर्मल मन, प्रशिक्षित शरीर, आजीविका लक्ष्य, आदर्श वजन, लंबी उम्र, अच्छे मित्र, हुनर, कला, स्वस्थ जीवन, जीवनसाथी और पृथ्वी लक्ष्य पा सकते हैं।

आपका एक सशक्त विचार विश्व को नई दिशा दे सकता है। क्या कहा, 'यह मुश्किल है' तो फिर आपको यह पुस्तक जरूर पढ़नी चाहिए। पुस्तक पढ़ते ही आपके लिए हर लक्ष्य आसान हो जाएगा क्योंकि आप विचारों के तीसरे आयाम–विचार नियम तक पहुँच चुके होंगे।

यदि आप पहले से ही आशावादी नज़रिया रखते हैं तो यह पुस्तक आपके लिए परम संतुष्टि पाने का कारण बनेगी। विश्वास करें कि हर मुश्किल का हल है और वह आपके भीतर ही है। इस विश्वास को ध्यान में रखकर पुस्तक पढ़ना शुरू करें। सकारात्मक परिणाम की उम्मीद और अपनी सफलता पर यकीन रखें। अगर आप में आस्था, आशा और इस पुस्तक का ज्ञान है तो तीसरा चमत्कार संभव है।

हमें पहली विजय अपने मस्तिष्क पर हासिल करनी होगी और नकारात्मक वाद-विवाद में न पड़कर, विचार सूत्र एवं मौन मंत्र का सहारा लेने की कला सीखनी होगी। तो आइए, 'विचारायाम' पुल को पार करें... इस पार से उस पार जाकर मौन का दीदार करें...कहाँ?... महाआनंद के साम्राज्य में!

'मानवीय कर्म मानवीय प्रेरणा... मानवीय विचार से उत्पन्न होता है। इसलिए हॅपी थॉट्स में बहुत शक्ति होती है। ये शब्द बहुत सही हैं। आज कई समस्याएँ सिर्फ इसलिए मौजूद हैं क्योंकि हमने आंतरिक शांति की उपेक्षा कर दी है। इसलिए पहले हॅपी थॉट्स द्वारा आंतरिक शांति उत्पन्न करें, जो बाद में बाहरी जगत में विज्ञान और प्रौद्योगिकी का भी मार्गदर्शन करेगी।'

–हिज होलीनेस दलाई लामा, सरश्री की पुस्तक १०.१०.१० को 'स्वयं का सामना' (द वॉरिअर्स मिरर) का दस भाषाओं में लोकार्पण करते हुए